

Verletzlichkeit – Einsichten zur Salutogenese von Aaron Antonovsky

Am heutigen Abend soll uns die menschliche Verletzlichkeit beschäftigen. Dabei geht es nicht um Empfindlichkeiten, sondern um die Grundverfasstheit des Menschen, verletzlich zu sein, die für die *conditio humana* steht. Sie ist allen Menschen gleich, aber nicht für alle Menschen gleich (bedeutsam). Diese Ausführungen sollen uns in ein Gespräch führen, mit der Frage: wie wir uns mit unserer eigenen Verletzlichkeit vertraut machen und im Angesicht der Verletzlichkeit miteinander und füreinander hospizlich unterwegs sein können.

Die menschliche Verletzlichkeit läuft unser ganzes Leben wie eine Hintergrundfolie mit (Maio 2024). Sie bestimmt mehr oder weniger bewusst oder unbewusst unser Denken, Fühlen, Handeln, unsere Ängste, Sorgen und unser Vor-Sorgen. Menschliche Verletzlichkeit scheint besonders in den Erfahrungen von Krankheit, Alterung, Versehrtheit, Einschränkung, Sterben, Tod und Trauer auf.

In einem zweiten Teil lade ich Sie zu einem Gespräch ein. Wir wollen nach innen hören, aufeinander hören, hindurch hören, mit der Frage: Wo finde ich mich wieder? Wo (be-)trifft mich das Gehörte? Wo kommt mir das eine oder andere bekannt vor?

Herzensauge, Herzensohr
Text: Franz-Xaver Jans-Scheidegger, Musik: Helge Burggrabe

1. Schau - e hin - durch. Was im - mer du siehst,
2. Lau - sche hin - durch. Was im - mer du hörst,

schau - e hin - durch mit dei - nem Her - zens au - ge.
lau - sche hin - durch mit dei - nem Her - zens - ohr.

Das *vergemeinschaftet* uns, weil wir alle im selben Boot sitzen, verletzliche Menschen zu sein. Der ehemalige US-Präsident Ronald Reagan sagte in den 1980iger Jahren in einer Ansprache anlässlich der besorgniserregenden Stationierung von Langstreckenraketen durch das damalige Sowjetregime: „Wir müssen das Fenster der Verwundbarkeit endgültig schliessen! Die protestantische deutsche Theologin Dorothee Sölle (1929-2003) reagierte darauf mit einer Publikation mit dem Titel: „Fenster der Verwundbarkeit.“ In ihrem Vorwort schreibt sie: „*Wir müssen das Fenster der Verwundbarkeit offenhalten, wenn wir Mensch sein, Mensch bleiben und Mensch werden wollen*“ (Sölle 1978).

Ich möchte heute Abend ein Fenster für die verletzliche Daseinsweise des Menschen öffnen und mit Ihnen das Lebenspotential menschlicher Verletzlichkeit erkunden. Das Gespräch lädt uns ein, gegenseitig von unseren Lebenserfahrungen und Einsichten zu lernen.

Ich beginne mit dem bahnbrechenden *Modell der Salutogenese* des US-amerik.-israelischen Sozialmediziners, Stress- und Verhaltensforschers Aaron Antonovsky (1923-1994). Dieses Modell führte mich zur Auseinandersetzung mit der menschlichen Verletzlichkeit.

Salus (lat.) Gesundheit, Heil; **Genesis** Werden, Entstehen (gr.) ... Es geht also um das Werden von Gesundheit als Prozess und nicht als Status. Aaron Antonovsky befasste sich in den 1970iger Jahren mit den aktuellen Lebensprozessen und versuchte die Entstehung von Gesundheit inmitten einerseits gelingender als auch andererseits misslungener, schicksalhafter, leidvoller Erfahrungen zu *enträtseln*. Zwei Momente entsprangen seiner Leidenschaft zur Entwicklung des Salutogenese Modells:

1. Antonovsky kritisierte das aus seiner Sicht ausschließlich *bio-medizinische* System im Gesundheitswesen: Er kritisierte die Reduktion des Menschen auf eine Diagnose oder Prognose.

Das Modell der Salutogenese löste damit einen bahnbrechenden Paradigmenwechsel aus:

1.1 Ganzheitlicher Blick auf den Menschen (körperlich, seelisch, sozial).

1.2 Aufhebung der Trennung von Krankheit und Gesundheit - hin zu einem Kontinuum ...

1.3 Weg vom pathogenetischen Blick (Krankheitsdynamik) hin zum salutogenetischen Blick (Gesundheitsdynamik) auf den Menschen.

2. Seine Leidenschaft war, das Geheimnis von Gesundheit unter herausfordernden, gar leidvollen Lebensbedingungen zu enträtseln. Antonovsky fragte sich: warum Menschen trotz belastender Faktoren, trotz Krisen, Schicksalen *dennoch* gesund bleiben (bio/psycho/sozial). Er erlangte wegen seines ganzheitlichen Zugangs und interdisziplinären Zuschnitts grosse Aufmerksamkeit. Salutogenese verfügt bis heute über ein grosses Potential, wie wir mit den Herausforderungen des Lebens einen gesundheitsförderlichen Umgang gestalten können. Dann jedoch stiess ich auf ein interessantes Zitat seines Sohnes Avishai Antonovsky:

„Salutogenese ist nicht auf die körperliche und psychische Gesundheit beschränkt, sie ist eine Philosophie über die menschliche Existenz.“ (Avishai Antonovsky 2019, S. 308)

Die menschliche Existenz jedoch ist eine verletzte Existenz. So begann ich, die Salutogenese von der Grundverfasstheit des Menschen, verletzlich zu sein, zu vertiefen.

Einführung in das Thema

„Ich habe immer geglaubt, unverwundbar zu sein. Und ich habe alles getan, um unverwundbar zu sein. Bis mich zu Beginn meiner Pension unverhofft die Diagnose einer schweren Krankheit getroffen hat. Weniger die Diagnose stand im Fokus meiner Erschütterung, als vielmehr die Erfahrung: verwundbar geworden zu sein! Von da an begann ich bewusster, anders zu leben. Die Erfahrung, nicht (mehr) alles kontrollieren, vermeiden, kompensieren, reparieren und bewältigen zu können, richtete meine Art und Weise zu leben ganz neu aus. Das aber hat sehr lange gedauert...“ (Zitat einer pensionierten Physiotherapeutin 2023).

Vulnerabilität - Grundverfasstheit menschlichen Daseins

In einer Fernsehansprache zu Ostern 2020 formulierte der dt. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier:

„Die Pandemie zeigt uns: Ja, wir sind verwundbar! Vielleicht haben wir zu lange geglaubt, dass wir unverwundbar sind, dass es immer nur schneller, höher, weiter geht. Aber das war ein Irrtum“ (Steinmeier 2020).

Jederzeit können Menschen Widerfahrnisse ereilen (physisch, psychisch, relational, sozial, kulturell, spirituell etc.). Die Konfrontation mit der Realität menschlicher Verwundbarkeit *entmystifiziert das Ideal eines Unverletzlichkeitsmythos*, d.h. unverletzlich zu sein.

Der Mensch neigt dazu, sich nach außen gerne stark, unverletzlich zu zeigen. Verletzliches wird heute höchstens verstohlen im Privaten gezeigt (wenn überhaupt).

Eigentlich geht es darum, sich vertraut zu machen mit dem, was man ist: Ein verletzlicher Mensch. Mensch sein heisst, verletzlich sein. Verletzlich sein heisst, Mensch sein. Was allen Menschen gleich ist, ist längst nicht für alle Menschen gleich. So können sich in der Erfahrung von Verletzlichkeit Machtdynamiken entwickeln, wo Menschen sich einander zum Leben *ermächtigen*, d.h. sich gegenseitig schützen, ummanteln, Sorge füreinander übernehmen; sie können aber auch eine Dynamik auslösen, sich des Lebens oder anderer Menschen zu *be-mächtigen*, um der eigenen Verletzlichkeit zu entfliehen und damit das Fenster der Verwundbarkeit zu schliessen.

Erste Grundsignatur menschlicher Verletzlichkeit: körperliche Verfasstheit des Menschen

1.1 Verletzung der **körperlichen** Integrität

Der menschliche Körper ist verletzlich, stets einer möglichen Verletzung ausgesetzt. Es ist der Körper des Menschen *den er hat*, und es ist sein Leib, *den er bewohnt*. Beides macht verletzlich. Der Mensch ist seiner Körperlichkeit ausgesetzt: er ist nicht nur Kälte, Wärme, Hitze, Frost, Schmutz ausgesetzt; er ist auch Blicken, Berührungen, Einschätzungen, Bewertungen ausgesetzt ... Der Körper ist angewiesen auf Zuwendung, Pflege, Reinigung, Hygiene, Respekt, Diskretion, Schutz, Sicherheit etc.

Körperliche Unversehrtheit ist eines der höchsten Güter des Menschen. ‚Hauptsache gesund! Santé! Gesundheit!‘ Das Ideal von Gesundheit assoziiert mit Unabhängigkeit, Selbstbestimmtheit, Jugendlichkeit, Vitalität. Gesundheit prägt das individuelle, kollektive und gesellschaftliche Leben. Die Werbung ist voll davon. Wo Gesundheit zur alles überragenden Bedingung gelingenden Lebens wird, nimmt die Angst vor Krankheit, Alterung, Gebrechlichkeit und Sterben zu. *Dahinter* steht die Sorge, abhängig, bedürftig, ausgeliefert, wehrlos, schutzlos zu sein.

Der Mensch vermag jedoch nicht maßlos über seinen Körper verfügen. Das macht ihn verletzlich. Es bleibt immer ein sogenannter „*unverfügbarer Rest*“ (Maio 2024, S. 26 ff.). Äußere Einwirkungen, Krankheit, Alterung, physische, psychische, mentale Beeinträchtigungen können den Menschen in seiner Leistungsfähigkeit, Selbstwirksamkeit, Unabhängigkeit schwächen. Es ist nicht möglich, sich eine totale und langlebige Unversehrtheit für unseren Körper zu sichern. Natürlich sollen wir Sorge zu unserer Gesundheit tragen. Garantiert ist uns jedoch nicht, dass wir körperlich unversehrt bleiben. Allein der Alterungsprozess konfrontiert uns mit der Fragilität unserer körperlichen Integrität.

Wo der Mensch alles nur Erdenkliche unternimmt, *körperliche* Unversehrtheit ‚*um jeden Preis*‘ zu wahren, umso erschütternder, wenn der Leib unverhofft versehrt wird. Der Mensch erfährt eine Erschütterung darüber, nicht (mehr) grenzenlos Herr oder Frau über den Körper zu sein und realisiert: der Körper ist verwundbar! Das ist manchmal der *eigentliche* Schmerz hinter dem Schmerz.

Frage: Wie gehe ich mit meiner körperlichen Verwundbarkeit, meinen mir anvertrauten körperlichen Möglichkeiten und Grenzen um?

1.2 Verletzung der **leiblichen** Integrität

Die leibliche Verletzlichkeit unterscheidet sich nochmals von der körperlichen Verletzlichkeit. Das meint, dass der Mensch mit seinem Körper - entlang der Haut - gleichsam wie ‚ausgesetzt‘, exponiert ist. *Ex-peau-sition (la peau fr. die Haut)*: Dieses Ausgesetzt sein zeigt sich besonders bei der Geburt, im Krank sein, Eingeschränkt sein, Betagt sein, Sterbend sein, wo der Mensch *seinen Körper, den er in seinem Leib bewohnt*, noch nicht, oder nicht (mehr) selbst zu schützen vermag. Dieses Ausgesetzt-Sein macht verletzlich und zeigt, wie die körperliche und leibliche Unversehrtheit ein Leben lang gefährdet ist und des sorgsamten Schutzes bedarf.

Der Körper als vertrautester Ort des Menschen

Mein Körper zählt zum mir vertrautesten - intimsten Ort, mit dem ich mein Leben lebe. Ich bin als Mensch immer mit ihm, er ist immer mit mir - im Leben - im Sterben - bis zur letzten Ruhestätte. Mein Körper ist zugleich der intimste Ort von dem aus ich mit mir, mit Anderen, der Umwelt in Kontakt, in Beziehung trete. Diesen vertrauten/intimen Ort des menschlichen Körpers gilt es lebenslang, besonders in der letzten Lebensphase, im Übergang des Alterns und Sterbens sorgsam zu *ummanteln (Pallium)*, ihn vor Beschämung, Kränkung, Demütigung, Entblössung zu schützen.

Hier scheint die menschliche Verletzlichkeit mit ihrem *gefährdenden wie auch schützenden Machtpotential* wie kaum eine andere auf. Sie ist allen Menschen gleich, aber eben nicht für alle Menschen gleich. Wir sehen hier, wie die Verletzlichkeit der Körperlichkeit und Leiblichkeit zutiefst das Menschsein berührt und zur Humanität verpflichtet, sich im Angesicht der Verletzlichkeit miteinander gedeihlich zu verbinden, zueinander Sorge zu tragen, einander zu schützen bis zuletzt.

Es geht darum, Hüterin und Hüter anvertrauten Lebens zu sein: Im Buch Genesis Kapitel 2,15 lesen wir: „Gott der HERR nahm den Menschen und setzte ihn in seine Wohnstatt im Garten von Eden, damit er ihn bebaue und hüte.“ Ich verstehe diesen Vers so, dass der Mensch von Gott *begabt* und *beauftragt* ist, dass ihm anvertraute Leben (den Menschen, die Schöpfung, die Natur, die Pflanzen- und Tierwelt, die Meere, die Luft, das Himmelsgestirn etc.) gedeihlich zu hüten ... So geht es darum, dass wir mit uns selbst und mit den Menschen, die uns anvertraut sind, einen gedeihlichen, sorgsamten und schützenden Umgang pflegen bis zuletzt.

Zweite Grundsignatur menschlicher Verletzlichkeit: *Angewiesensein* des Menschen

Die zweite *Grundverletzlichkeit* des Menschen ist sein *Angewiesensein*. *Angewiesensein* assoziiert mit: *Abhängigkeit, Hilfsbedürftigkeit, eingeschränkter Selbstbestimmtheit*. Der Mensch als relationales und soziales Wesen ist auf Beziehung zu sich, zu anderen, zur Mitwelt *angewiesen*. Ubuntu: eine afrikanische philosophische Weisheit sagt: *„Ich bin, weil Du bist.“* Ich werde am DU, am Gegenüber. Mein Leben vollzieht sich in einer Daseinsweise, angewiesen zu sein. Das jedoch macht verletzlich.

Ich bin angewiesen auf Menschen, gute Lebensbedingungen und Umstände. Ich bin angewiesen auf ein gutes, liebevolles, ermutigendes, gütiges Wort; einen liebevollen, nachsichtigen Blick, eine freundliche, unterstützende, versöhnliche Geste. Ich bin angewiesen: geliebt, angenommen, aufgehoben zu sein - so wie ich bin. Das brauche ich für mein Mensch-Sein - mein menschliches Werden - bis zuletzt.

Das Bewusstsein, angewiesen zu sein, ist kein Widerspruch zur Autonomie. Die Annahme, dass ich erst dann zu meiner wahren Identität komme, wenn ich mich loslöse von allem und jedem, unabhängig bin, nur mit mir selbst unterwegs, widerspricht der Wirklichkeit menschlichen Daseins. Angewiesensein prägt tagtäglich unseren Lebensalltag, prägt unsere Beziehungen, das individuelle, kollektive und gesellschaftliche Leben. Die Frage ist, wie ich mich zu dieser *sozialen Tatsache* hinzugeselle ..., mich ihr vertraut mache.

Autonomie vermag sich gerade im Bewusstsein, auf andere Menschen verwiesen zu sein, erst zu verwirklichen. Vielleicht haben Sie Freude, dieses Paradox zu Hause weiter zu besprechen: Wo Menschen sich ihrer Verletzlichkeit bewusstwerden, das Fenster der Verwundbarkeit für die gegenseitige Verwiesenheit öffnen und ihr zustimmen können, vermögen sie sich gerade darin in ihrer Einzigartigkeit und Kostbarkeit als Mensch zu verwirklichen.

Das setzt Beziehung, soziale, kulturelle, spirituelle Verbundenheit voraus. Ein lebensförderlich gestaltetes aufeinander Angewiesensein lebt davon, sich einerseits *gegenseitig anzuvertrauen – und sich andererseits gegenseitig freizugeben*. Das ist m.E. das Geheimnis der Gabe und Aufgabe des Menschen: Sich gegenseitig anvertrauen und zugleich vertrauensvoll freigeben in der sozialen Tatsache, *dass wir einander brauchen*. Das lässt die Menschen in ihr Menschsein hineinreifen, heilsam, gesundheitsförderlich (salutogen) unterwegs sein.

Wir sehen hier, wie das Angewiesensein hautnah das Menschsein berührt - aber wie es auch verletzlich und fragil ist. Angewiesen sein ist gerade deshalb nicht (nur) negativ zu bewerten. Aufeinander angewiesen sein verfügt über ein unerhörtes Lebenspotential, das Beziehung, Verbundenheit, Gemeinschaft zu stiften vermag. Sich in diese Grundverfasstheit des Menschen, angewiesen zu sein, in schon jungen Jahren einzuüben, mag helfen, in den Erfahrungen von Krankheit, Gebrechlichkeit, Alterung sich zumindest ‚eivernehmlicher‘ auf die Lebenswirklichkeit von Angewiesenheit oder Bedürftigkeit einzulassen.

Frage: Was bedeutet es für mich, angewiesen zu sein? Wie leicht oder wie schwer fällt es mir, verwiesen zu sein. Was lässt mich dankbar sein, weil mein Angewiesensein mich Erfahrungen machen lässt, die mir Leben, Liebe, Vertrauen, Verbundenheit, Freundschaft zuteilwerden lassen?

Dritte Grundsignatur menschlicher Verletzlichkeit: *Bedürftigsein* des Menschen

Der Mensch ist stets der Sorge, Fürsorge, Achtsamkeit anderer Menschen ‚bedürftig‘. Stets ‚bedarf‘ der Mensch des anderen Menschen. Das gehört wieder zu seiner *conditio humana*. Bedürftig sein begleitet den Menschen ein Leben lang. Ohne die Erfahrung von Sorge und Fürsorge durch andere Menschen könnte der Mensch gar nicht existieren. Sein Lebensanfang wäre tödlich, würde für ihn nicht gesorgt werden.

Bedürftigkeit birgt ein nicht zu unterschätzendes destruktives wie konstruktives Machtpotential: Bedürftigkeit kann den Menschen in seinem verletzlichen Menschsein *gefährden* wie auch *schützen*. Es ist möglich, am Bedürftigen vorbeizugehen oder sich bis in die Eingeweide hinein vom Bedürftigen berühren zu lassen. Das können wir beim barmherzigen Samariter im Lukasevangelium entdecken (Lukas Kapitel 10). Es lohnt sich, den Text zum barmherzigen Samariter zu lesen und zu vertiefen. Der barmherzige Samariter liess sich im Angesicht des Notleidenden, der halb zusammengeslagen und ausgeraubt am Boden liegt, bis in die Eingeweide berühren. Er liess sich unterbrechen auf seiner Reise. Bedürftig-Sein kann den Menschen vom Leben *ausschließen*, aber auch an das Leben *anschießen*.

Bedürftig-Sein kann Menschen *vereinsamen*, aber auch *vergemeinschaften*, *integrieren* oder *exkludieren*. Bedürftig-Sein kann Menschen *kränken*, *demütigen*, *stigmatisieren* aber auch *ermutigen*, *würdigen*, *aufrichten*; *Bedürftig-Sein kann Menschen nicht nur äusserlich, sondern auch innerlich wieder aufstehen, ja wahrlich auf-er-stehen lassen*. Die Frage ist, wie die Menschen im Angesicht der Verletzlichkeit, bedürftig zu sein, miteinander umgehen. Ob sie das Fenster der Verwundbarkeit schliessen oder offenhalten.

Auf Menschen angewiesen sein macht bedürftig. Der Hilfe anderer bedürfen macht angewiesen. Das fürchtet häufig der Mensch. Der Mensch strebt danach, ‚um alles in der Welt‘, auf fremde Hilfe zu verzichten; alleine - so lange wie möglich - ohne fremde Hilfe - auszukommen.

Bedürftigkeit lässt Gefühle, Ängste, Sorgen aufkommen, nicht mehr Souverän seines Lebens zu sein, an Autonomie zu verlieren. Ein erster Reflex ist naheliegend: auf die Unbedürftigkeit und Unabhängigkeit zu setzen. Das ist oft nur noch bedingt möglich, v.a. wenn der Mensch zunehmend auf Unterstützung bei den Aktivitäten des täglichen Lebens angewiesen ist.

Stichwort: Sorgebeziehungen. Sorgebeziehungen sind selten symmetrisch. Sie beginnen mit der Differenz zwischen *bedürftig sein* und *besorgt sein*. Sorgebeziehungen bergen ebenso unerhörtes Machtpotential. Sie können Menschen in ihrem Dasein schwächen und demütigen, aber auch stärken und würdigen. Das stärkende Machtpotential findet sich darin, dass es Hingabe, Mitgefühl, Mitleidenschaft, Vertrauen, Wärme, Verbundenheit freizusetzen vermag. Zentral geht es um die Erfahrung der **nicht** ausgenutzten Verletzlichkeit der Bedürftigkeit. Das betrifft uns alle immer wieder neu im ganz alltäglichen Leben.

Stichwort: Bejahte Bedürftigkeit

Bedürftig-Sein steht m.E. ebenso für eine anvertraute Gabe und lebenslange Aufgabe des Menschen. Wer in zustimmender Bedürftigkeit lebt, muss sich nicht mehr anderer Menschen oder des Lebens *be-mächtigen*. Statt sich des Lebens zu *be-mächtigen*, um sich letztlich der Bedürftigkeit zu entledigen, dürfen wir einander in unserer bedürftigen Daseinsweise vertraut machen, ja einander in unserer Bedürftigkeit zumuten. Das öffnet einerseits das Fenster der Verwundbarkeit und andererseits für eine unerwartete *Andersmacht*, die uns gegenseitig zum Leben zu *ermächtigen* vermag. Das gilt es, früh - in noch guter Zeit einzuüben, so können wir die Kostbarkeit des Lebens entdecken, vertiefen und verkosten (Schneider-Flume 2008).

Stichwort: Würde der Bedürftigkeit

Es ist nicht leicht, wenn uns die Bedürftigkeit, die Schwäche und Grenze eines anderen so ungeschützt begegnet. Es ist aber auch nicht leicht, sich mit der eigenen Bedürftigkeit, Einschränkung und Grenze vertraut zu machen. Der deutsche protestantische Theologe Michael Lipps, der mehr als zwei Jahrzehnte in der Telefonseelsorge tätig war, spricht von der *Würde der Bedürftigkeit* (vgl. Lipps 2019, S. 7).

Wo ich wage, mir selbst zum Nächsten zu werden (liebe deinen Nächsten wie dich selbst), mir erlaube, mitfühlend zunächst für meine eigene Bedürftigkeit und Verletzlichkeit zu werden, halte ich das Fenster der Verwundbarkeit offen, bleibe und werde ich Mensch und menschlich.

Würde der Bedürftigkeit wird erfahrbar, wo wir uns gegenseitig eingestehen, zugestehen, dass wir einander brauchen.

Wo das geschieht: würdigen, achten wir einander in unserer Bedürftigkeit. Das lässt die Menschen in ihrem Mensch-Sein genesen, und zwar jene die bedürftig sind, als auch jene, die besorgt sind ...

Wie in kaum einer anderen Lebenssituation als im Sterben scheint die Bedürftigkeit des Menschen in ihrer so fragilen, *verletzlichen und zugleich kraftvollen Zartheit* auf.

Am Ende des Lebens, im Prozess des Sterbens wird die menschliche Fragilität oftmals am greifbarsten. Der Mensch erfährt im Sterben zunehmende Einschränkungen seiner vitalen Körperfunktionen, jedoch reduziert sich gerade nicht die Fähigkeit, Liebe, Zuneigung, Berührung, Worte, Musik, Düfte, Mitgefühl zu empfangen und darauf zu antworten. Die aufscheinende Bedürftigkeit am Ende des Lebens muss dabei keineswegs als Schwäche verstanden werden (vgl. Bieler 2017, S. 55).

Deshalb ist es unpassend, unwürdig, Menschen, die im Prozess des Sterbens sind, die sich selbst vielleicht nicht mehr äussern, artikulieren können, als ‚nicht mehr ansprechbar‘ zu bezeichnen. Natürlich sind sie ansprechbar, immer können wir sie ansprechen. Das kann auf vielerlei Weisen geschehen, auch wenn der Mensch sich verbal vielleicht nicht (mehr) äussern oder zumindest für uns nicht wahrnehmbar reagieren kann, so findet er im Geheimnis des Übergangs seine je eigene Weise zu sein und zu antworten.

Der US-amerikanische Philosoph Richard Zaner spricht, von *strahlender Fragilität* [...] „die selbst im Geheimnis des Übergangs aufzuscheinen vermag, in der Menschen sich noch einmal in der eigenen Lebendigkeit erfahren“ (Zaner 2006, 141-158:145ff).

Fragen: Was bedeutet für mich in diesem Sinne bedürftig sein? Was benötige ich, um mich bedürftig zeigen zu können. Welche Erfahrungen können mir helfen, mich meiner eigenen Bedürftigkeit vertraut zu machen? Was bedarf ich, um meinen Bedarf öffentlich zu machen?

Vierte und letzte Grundsignatur menschlicher Verletzlichkeit: Endlichkeit des Menschen

Alterungsprozesse, zunehmende Gebrechlichkeit, unerwartete Diagnosen einer schweren Erkrankung, Abschiede von uns lieben Menschen konfrontieren mit der Erfahrung radikaler Endlichkeit. Das der Mensch sterben muss ist allen Menschen gleich, aber eben nicht für alle Menschen gleich.

Endlichkeit liegt im Leben selbst:

Menschliches Leben ist nicht nur endlich, weil der Mensch sterben muss. Die Endlichkeit liegt im Leben selbst (Steffensky 2021, S. 41). Der Mensch begegnet täglich dieser seiner Lebenswirklichkeit, gerade nicht masslos über das Leben mit seinen Möglichkeiten ‚verfügen‘ zu können. Die *Endlichkeit menschlicher Existenz* [...] „kränkt in gewisser Weise unsere Allmachtsphantasien, stellt unsere Vorstellungen von Autonomie und Unendlichkeit in Frage“ (Metz 2021, S. 60). Das erfahren wir schmerzlich im jähen Ende von: Glück, Liebe, Hoffnung, Freundschaft, Partnerschaft, Vitalität, Gesundheit, Erfolg ... *Endlichkeitserfahrungen* begleiten den Menschen in unterschiedlicher Intensität, sie markieren so etwas wie eine *abschiedliche Existenz*.

* *Endlichkeit als Erfahrung des Ungelebten: (mit etwas nicht bis ans Ende gelangt zu sein)*

Endlichkeitserfahrungen können mit Erfahrungen des *Ungelebten* einhergehen (vgl. Fuchs 2017). Thomas Fuchs, ein Heidelberger Philosoph und Psychiater thematisiert das „*ungelebte Leben*“ als die Diskrepanz zwischen ursprünglichen Lebensentwürfen und der real gewordenen Existenz. Es umfasst verpasste Gelegenheiten, Entscheidungen und verharrende Möglichkeiten die besonders in Lebensbilanzen oder im Alter als „Hätte-Sollte-Könnte“-Gefühl hervortreten.

Fuchs betont die Notwendigkeit, sich mit diesem ungelebten Leben zu *auszusöhnen*, anstatt ihm lebenslang nachzuhängen. Ungelebtes im Leben eines Menschen bringt in Berührung mit der Unwiederbringlichkeit verronnener Zeiten und verpasster Möglichkeiten. Das kann schmerzlich sein.

Das Un-Gelebte, Verronnene, Vertane, Verspielte, Unvollendete, Versäumte, Verschuldete oder Erlittene deutet auf die Endlichkeit menschlichen Lebens und die Unwiederbringlichkeit der Zeit. *Das ist der eigentliche Schmerz des Menschen*, dem wir wie unter einem Brennglas in der hospizlich-palliativen Sorge begegnen. Das Ungelebte ruft danach, einen Ort ‚*noch in der Zeit*‘ zu bekommen, wo es eine Umfriedung, Beruhigung, *Ummantelung*, ein *Aufgehoben sein* erhält.

Endlichkeit und Vergänglichkeit im Ungelebten menschlichen Lebens:

Retrospektiv versäumte, versagte, selbst- oder fremdverschuldete, freiwillig oder unfreiwillig verwirkte Lebensmomente und prospektiv vielleicht nicht mehr zu realisierende Lebensmöglichkeiten können den *eigentlichen Schmerz im Schmerz auch und gerade im Sterben* verursachen oder verstärken.

Das Ungelebte ruft danach, Anschluss an das Leben, freundliche Aufnahme in das Leben zu finden. So lässt sich das unwiederbringlich Ungelebte dennoch umfrieden - aussöhnen. Ungelebtes ruft nach einem Ort, wo es sein darf; nach einem Aufgehoben sein in einem größeren Lebensganzen, vielleicht in einen Anderen, in Gott, in dem alles wohlсам und heilsam aufgehoben bleibt. Das unwiederbringlich Verronnene geht nicht verloren, es bleibt aufgehoben! In diesem Sinne kann sich das Fenster der Verwundbarkeit öffnen und zugleich zu einem heilsamen Anfang eines sich Vollenden im Unvollendeten werden.

Es gehört zu unserem Leben, dass wir stets hinter unseren Lebensmöglichkeiten zurückbleiben. *„Wir bleiben uns selbst und anderen notwendig immer etwas schuldig“* (Fuchs 2017, S. 2). Der Mensch bleibt unvermeidlich immer auch hinter seinen Möglichkeiten zurück. Er kann die Fülle der Zeit nicht vollends ausschöpfen und muss es auch nicht! Welch ein Segen+

Das aber macht verletzlich. Die Frage ist, wie der Mensch sich zu dieser Daseinsrealität verhält, sich zu ihr stellt - vor allem: mit sich selbst gütig und versöhnlich umzugehen. Niemand vermag seine Versprechen vollends einzulösen. Selbst in seiner Ver-Antwortung bleibt der Mensch sich selbst und anderen gegenüber immer auch Antworten schuldig. Das ist aber keine Schuld, sondern menschlich und macht den Menschen erst zum Menschen. Und ich möchte hinzufügen: es macht den Menschen menschlich, mitmenschlich, gütig, barmherzig mit sich und mit den anderen.

Vom Trost des Ungelebten

Wir sind unvollkommene Wesen in einer unvollkommenen Welt. Dies zu erkennen, sich darin mit anderen zu verbinden, kann auch angesichts des ungelebten Lebens einen hoffnungsvollen Trost spenden (vgl. Fuchs 2017, S. 5). Es geht metaphorisch um die Symphonie einer ganzen Lebensgeschichte. Das mitunter über Jahrzehnte ineinander und übereinander ‚*Geschichtete*‘, ruft nach Würdigung, Güte, Trost, Liebe, Nachsicht, Zuspruch; es verlangt nach einem guten Blick, nach einem guten Wort. Dafür steht der Segen (benedicere). Ungelebtes Leben vermag so ein dennoch *gesegnetes* Leben sein, weil nun der gute Blick auf das ungelebte, unvollkommene, unvollendete Leben ruht.

Weiterführende Referenzen:

- Antonovsky Avishai (2019) Aaron Antonovsky, der Wissenschaftler und Mensch hinter der Salutogenese In Meier Magistretti C Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung. Hogrefe, Bern
- Bieler A (2017) Verletzliches Leben. Horizonte einer Theologie der Seelsorge. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen
- Fuchs T (2017) Zum Gelingen des Lebens im Sterben. Dieser Artikel ist abrufbar unter: https://kath-akademie-bayern.de/wp-content/uploads/Versoehnung_mit_dem_Ungelebten.pdf
- Gronemeyer R, Schuchter P, Wegleitner K (2021) Care - vom Rande betrachtet. In welcher Gesellschaft wollen wir leben und sterben? Transcript, Bielefeld (sehr empfehlenswert)
- Gronemeyer R, Jurk C (2017) Entprofessionalisieren wir uns. Ein kritisches Wörterbuch über die Sprache in Pflege und Sozialer Arbeit. Transcript, Bielefeld
- Maio G (2024) Ethik der Verletzlichkeit. Herder, Freiburg, Basel, Wien (sehr empfehlenswert)
- Keul H (2021) Verwundbar sein. Vulnerabilität und die Kostbarkeit des Lebens. Matthias Grünewald Verlag, Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern (sehr empfehlenswert)
- Keul H (2017) Weihnachten. Das Wagnis der Verwundbarkeit. Patmos Verlag, Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern (sehr empfehlenswert)
- Lipps M (2019) Über die Sehnsucht und das Leben als Fragment. Überlegungen zur Seelsorge in der Telefonseelsorge. Artikel kann heruntergeladen werden unter: http://www.lipps.org/uploads/gelegenheitstexte/Uber_Sehnsucht_und_das_Leben_als_Fragment.pdf
- Metz C (2021) Nicht nur letzten Endes: Das Zeitliche segnen. Grenzen und Fragmente als mögliche Begegnungsorte mit dem ANDEREN In Gronemeyer R, Schuchter P, Wegleitner K (2021) Care – vom Rande betrachtet. In welcher Gesellschaft wollen wir leben und sterben? Transcript, Bielefeld
- Schneider-Flume G (2008) Leben ist kostbar. Wider die Tyrannei gelingenden Lebens. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen, 3. Aufl.
- Sölle D (1987) Das Fenster der Verwundbarkeit. Theologisch - politische Texte. Kreuzverlag, Freiburg, 2. Aufl.
- Steffensky F (2021) Ganzheit im Fragment In Gronemeyer R, Schuchter P, Wegleitner K (2021) Care - vom Rande betrachtet. In welcher Gesellschaft wollen wir leben und sterben? Transcript, Bielefeld
- Zahner, R (2006) A Meditation on Vulnerability and Power In Taylor C, Dell'Oro R (Hrsg.) Health an Human Flourishing. Religion, Medicine, an Moral Anthropology, Washington