

Barbara Schmitz  
Offenheit und Berührbarkeit



Foto: privat

BARBARA SCHMITZ, geb. 1968, ist habilitierte Philosophin. Sie lehrte und forschte an den Universitäten in Basel, Oxford, Freiburg i.Br., Tromsø und Princeton. Sie lebt als Privatdozentin, Lehrbeauftragte und Gymnasiallehrerin in der Schweiz. Bei Reclam erschien zuletzt *Was ist ein lebenswertes Leben? Philosophische und biographische Zugänge*.

Barbara Schmitz

Offenheit und  
Berührbarkeit

Neue Wege zu Verletzbarkeiten  
und Resilienz

Reclam

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist ausgeschlossen.

2025 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,  
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen  
[info@reclam.de](mailto:info@reclam.de)

Umschlaggestaltung: Kosmos Design, Münster  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: GGP Media GmbH,  
Karl-Marx-Straße 24, 07381 Pößneck  
Printed in Germany 2025  
RECLAM ist eine eingetragene Marke  
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-15-011534-3  
[reclam.de](http://reclam.de)



# Inhalt

## Fragen der Verletzbarkeit 7

### 1 Verletzbarkeit in, durch und als Natur 19

Eine Wanderung auf Sørøya 19 – Verletzbarkeit in der Natur 22 – Durch Natur verletzbar 24 – Vulnerabilität als Störung im System oder Verletzbarkeit des Lebendigen? 26 – Haltungen gegenüber Verletzbarkeit 31 – Anthropozentrismus: und immer der Mensch 32 – Pathozentrismus: Leidensfähigkeit ist Verletzbarkeit 37 – Biozentrismus: das Lebendige respektieren 39 – Holismus: mit dem Ökosystem aufs Ganze gehen 42 – Das neugeborene Reh 45 – Vegetarier:innen und Wölfe 47 – Verletzbarkeiten der Natur 48 – Als Natur verletzbar sein 51 – Denken wie ein Berg 52

### 2 Schmerz, Angst und Einsamkeit – geteilte Verletzbarkeiten 55

Der norwegische Angstgeplagte 55 – Schmerz in unserer Gesellschaft: Störfaktor und Abhärtung 59 – Schmerz: der Käfer in der Schachtel? 63 – Dimensionen geteilter Verletzbarkeit 67 – Autonomie und Verletzbarkeit 70 – Arten der Angst: Schwindel, Freiheit, Verletzbarkeit 73 – Heilmittel gegen die Angst 76 – Bilder der Einsamkeit: Caspar David Friedrich und Edvard Munch 79 – Die Einsamkeit wächst 82 – Freundschaft, Inklusion und Gemeinschaft: Carlottas Weg 85

### 3 Verletzbarkeit und Macht 93

Liobas Geschichte 94 – Sexualisierte Gewalt und Macht 96 – Verletzbarkeiten, Verantwortung und Würde 102 – Macht und Verletzbarkeit bei Kindern 106 – Macht und Verletzbarkeit im Leben von Menschen mit Behinderung 111 – Maßnahmen und Reaktionen 114 – Vulnerable Gruppen 116 – Menschenexperimente 117 – Eine Ethik der Verletzbarkeit für die Medizin 120 – Die Macht des Gesprächs 122

### 4 Verletzbarkeit und Gerechtigkeit 125

Ungerechtigkeiten 125 – Gerechtigkeit = Gleichheit? 129 – Von der Verletzbarkeit zur Gerechtigkeit: ein würdiges Leben für alle 133 –

»Jedem nach seinen Bedürfnissen« 139 – Das Dilemma der Triage 141 – Verteilungsprinzipien bei Triage und die Verletzbarkeit 145 – Verletzbarkeiten und gerechte Strukturen 147 – Autonomie, Eigenverantwortung und Prekarisierung 150 – Eine hypersensible, vulnerable Gesellschaft? 155 – Verletzbare Menschen für eine starke Gesellschaft 158

## 5 Verletzbarkeit und Resilienz 161

Frühe Fragen 161 – Resilienz: die Antwort? 163 – Die Geschichte der Resilienz und die Vielfalt der Fragen 165 – Ergebnisse der Studien und allerlei Ratschläge 168 – Resilienz in der modernen Arbeitswelt 172 – Carlotta und der Wert der Arbeit 176 – Gelassenheit und die Ordnung der Welt: die stoische Philosophie als Lösung? 179 – Verletzbarkeit im Alter: Einschränkungen und Potentiale 185 – Verletzbarkeit bei Behinderung: Offenheit und Resonanz 189 – Vertrauen und Verletzbarkeit 192 – »Man hofft nie genug« 195 – Mut statt Anpassung 203 – Sorge und Sinn 204

Die schönste Antwort: Zärtlichkeit 209

Dank 213

Anmerkungen 214

Personenregister 220

Sachregister 222

## Fragen der Verletzbarkeit

Meine Patentante, von mir als Kind liebevoll »Goo« genannt, war eine beherzte, fröhliche, zupackende Frau, die beim plattdeutschen Erzählen von Geschichten, die sich im Dorf zugetragen haben sollten, gern herhaft lachte und sich dabei auf die Schenkel schlug. Sie war es, die mich auf das Thema Verletzbarkeit brachte. Reagierte ich als Kind in ihren Augen zu verletzlich, belehrte sie mich: Auch sie sei früher so verletzbar gewesen, habe dies aber abgelegt, als sie 25 Jahre alt gewesen sei. Diese vehement vorgebrachte Lektion in Sachen Lebensführung unterstrich sie stets mit einem kraftvollen waagerechten Strich in die Luft, so als würde man etwas abschneiden. Mit 25, so fand ich bald heraus, hatte Goo geheiratet; eine Ehe, die fast 50 Jahre dauern sollte.

Die Verletzbarkeit ablegen. Ich stand diesem Ratschlag stets mit großem Staunen, ungläubiger Bewunderung und vagem Unbehagen gegenüber: Wie konnte man die Verletzbarkeit einfach ablegen? War sie nicht etwas, das zum Leben dazugehörte? Einerseits schien es mir verlockend, nicht verletzlich zu sein – welche Möglichkeiten zum Handeln würden sich im Verhalten zu anderen Kindern ergeben, dachte ich, wenn man nicht mehr aufpassen musste, dass eine Beleidigung, ein Schlag, eine Unge rechtigkeit weh tun würde.

Andererseits schien mir die Verletzbarkeit an etwas Positives geknüpft, das ich aber irgendwie nicht fassen konnte. Würde mit dem Verlust der Verletzbarkeit nicht auch etwas verlorengehen, das wichtig für mein Leben war? Brauchte man die Verletzbarkeit denn nicht? Und was ist sie überhaupt?

Goos Ratschlag, die Verletzbarkeit abzulegen, abzuschneiden, abzuschaffen, reiht sich ein in eine lange Geschichte der menschlichen Träume davon, die eigene Verletzbarkeit zu besiegen: Sowohl die griechische als auch die germanische Mythologie kennen den Mythos der Unverwundbarkeit. So will die Meer nymphe Thetis ihre Söhne von dem Makel der Sterblichkeit be-



Thetis taucht Achill in den Styx; Ölgemälde von Peter Paul Rubens, ca. 1630–35  
(Foto: Wikimedia Commons / Vincent Steenberg)

freien und ihnen Unverwundbarkeit geben. Je nach überliefelter Version sind die Methoden hierzu unterschiedlich grausam: In einer Erzählung wendet sie zunächst das Verfahren an, ihre Kinder in einem Topf zu kochen, damit der sterbliche Teil dabei aufgezehrt werde. Einer anderen Version zufolge taucht Thetis Achill in das Wasser des Styx, des Flusses der Unterwelt. In beiden Versionen übersteht Achill die drastische Prozedur. Im ersten Fall wird sie von Peleus unterbrochen, als sie dabei ist, Achill

in den Topf zu geben, nur seine Ferse ist bereits verbrannt worden. In einer zweiten hält sie das Baby an der Ferse, die dadurch nicht mit Wasser benetzt wird und verletzlich bleibt. Beide Male überlebt Achill, aber beide Male wird er nicht vollständig unverwundbar, sondern behält eine verwundbare, eine verletzbare Stelle, die heute noch bekannte Achillesverse, die dann später auch zu seinem Tod führt.

Das erinnert an nordische Sagenkreise: Der germanische Held Siegfried führt seine Unverwundbarkeit selbst herbei. Siegfried sei, so seine Frau Kriemhild, »mutig und dazu überaus stark. Als er den Drachen am Berg erschlagen hatte, badete sich der stolze Kämpfer im Blute. Deshalb hat ihn seither keine Waffe in den Kriegsstürmen verwundet«. Doch fiel ihm »zwischen die Schulterblätter ein ziemlich breites Lindenblatt«, was ihr seitdem Sorgen bereitet – und gerade das erzählt sie mit ebendiesen Worten dem hinterlistigen Hagen: Dieser solle besonders auf Siegfried achtgeben und die verwundbare Stelle im Auge behalten – und Hagen wird genau in diese Stelle später einen Speer stoßen und Siegfried töten.<sup>1</sup>

In der nordischen Mythologie findet sich die Geschichte von Balder, einem eigentlich friedlichen, schönen und weisen Gott. Seine Mutter fordert alle Wesen der Schöpfung auf, zu schwören, dass sie Balder kein Leid zufügen werden – nur beim jungen Mistelzweig hält sie dies nicht für nötig. Natürlich kommt es, wie es kommen musste: Der ewig hinterhältige Loki ist neidisch, dass Balder unverletzbar ist, und redet auf den blinden Höd, den Bruder Balders, ein:<sup>2</sup>

›Warum schießt du nicht auf Balder?‹ Er antwortete: ›Weil ich nicht sehe, wo er steht, und zum anderen, weil ich keine Waffe habe.‹ Loki meinte: ›Mache es doch so wie die anderen, und erweise Balder die Ehre wie sie. Ich werde dich dorthin weisen, wo er steht. Wirf diesen Zweig nach ihm.‹ Höd nahm den Mistelzweig und schoß ihn nach Lokis Anweisung auf Balder. Das Geschoß durchbohrte ihn, und er stürzte tot auf die Erde.

Die Mythen erzählen vom Traum der Unverwundbarkeit und meinen damit vor allem die Unmöglichkeit der physischen Verwundung. Wenn ich hier von Verletzbarkeit rede, so gebrauche ich den Begriff etwas umfassender. Das Verb »verwunden« geht ebenso wie das englische »vulnerable« auf lateinisch »vulnus« zurück. Mit der Bedeutung »Wunde« bezieht es sich vor allem auf körperliche Schädigungen, wie etwa durch Waffen. Das Wort »verletzen« schließt hingegen »verwunden« mit ein. Doch steht es auch mit dem althochdeutschen »letzten« in Zusammenhang. Und das bedeutet zum einen »hindern«, zum anderen »erquicken«. Ein erstaunlicher Befund: Dass die Verletzbarkeit des Menschen über seine physische Verwundbarkeit hinausgeht und eigentlich auch alle Arten von Verletzungen einschließt, deutet sich bereits in der Geschichte des Begriffs bzw. in der Etymologie an.

Auffällig ist, dass in unserer heutigen Zeit die Sicht auf Verletzbarkeit von einer eigentümlichen Ambivalenz gekennzeichnet ist: Auf der einen Seite hält sich hartnäckig der Traum von der Unverwundbarkeit, wie wir ihn aus der Antike kennen. Es mögen einem hier zuerst die Cyborgs, diese Mischwesen aus Maschinen und Menschen, in den Sinn kommen, die die philosophische Strömung des Transhumanismus als Weiterentwicklung der Evolution ansieht. Das Verschmelzen von Menschen mit der Technik, sei es durch Gehirnimplantate oder Verbindungen des Menschen mit dem Computer, verfolgt nicht nur das Ziel einer Leistungssteigerung, sondern durch diese Überwindung der menschlichen Beschränkung tritt auch der alte Traum der Unverwundbarkeit in neuem Gewand wieder auf.

Der Wunsch nach Unverletzlichkeit kommt aber bereits an ganz anderer Stelle in unserer Gesellschaft scheinbar harmloser zum Vorschein. Er spiegelt sich auch in dem Begriffspaar »Vulnerabilität und Resilienz«, das in letzter Zeit viele Debatten in ganz unterschiedlichen Fachrichtungen beherrscht. Der englische Begriff »vulnerable«, der spätestens seit der Corona-Pandemie bekannt wurde, hat heute das deutsche Wort weitgehend verdrängt. Dies mag nicht nur daran liegen, dass hier ein Anglizismus Ein-

zug gehalten hat, sondern auch daran, dass das Fremdwort technischer und unpersönlicher als das deutsche Wort »verletzbar« klingt.

Als »vulnerabel« gilt heute beinahe alles: von bestimmten Gruppen von Menschen hin zu Energiesystemen bis zu den Schweizer Banken. Wer von »vulnerabel« statt von »verletzbar« redet, hat aber auch schon eine bestimmte Deutung des Begriffs im Sinn. Gemeint ist dann, dass ein Wesen, eine Entität oder ein System störungsanfällig ist, was wiederum negativ besetzt ist. Der Begriff der Resilienz stellt hierzu den Gegenbegriff dar, der positiv gefasst wird, denn er bezeichnet die Widerstandskraft, die Stör-Unanfälligkeit, letztlich die Stärke.

Kurz: Jeder will heutzutage resilient sein – oder es zumindest werden, denn wer resilient ist, ist nicht vulnerabel. Resilienz gilt somit als Antwort auf alles, als Lösung, als Aufhebung, als richtiger Umgang mit der Vulnerabilität. Man könnte also sagen: Der Traum der Unverwundbarkeit wird in dieser Geringschätzung der Verletzbarkeit wieder neu geträumt. Und das passt zu einer Gesellschaft, die den autonomen Menschen ins Zentrum rückt, denn Verletzbarkeit wird in einer neoliberalen Gesellschaft allzu oft als Einschränkung der Freiheit, der Unabhängigkeit und Selbstbestimmung gesehen.

Doch es gibt noch eine gegensätzliche Tendenz in unserer Gesellschaft, denn auf der anderen Seite wird individuelle Verletzlichkeit wertgeschätzt. Es fehlt nicht an Ratgebern, dass man sich verletzlich zeigen soll. Der Ted Talk von Brené Brown mit dem bezeichnenden Titel »The Power of Vulnerability« gilt als einer der erfolgreichsten Ted Talks überhaupt.<sup>3</sup> Das Sich-verletzlich-Zeigen wird bei der Psychologin als unumgänglicher Weg gesehen, um »Großes zu erreichen«, um »seine Scham zu überwinden« und »in die Arena zu steigen«. Nur wer sich verletzlich zeige, könne erfolgreich sein. Das Sich-verletzlich-Zeigen, das Manager in Kursen erwerben können, wird damit aber wiederum als Teil einer umfassenden Erfolgsstrategie verstanden. Zu dieser Betonung der Verletzlichkeit passt es, dass immer mehr Menschen gern als

»hochsensibel« bezeichnet werden möchten; als besonders feinfühlig und verletzlich zu gelten, liegt also definitiv im Trend.

Eine herausragende Stellung hat die Verletzlichkeit in den letzten Jahren zudem dadurch erhalten, dass immer mehr Gruppen im öffentlichen Raum sich selbst als besonders verletzlich ansehen oder von anderen so angesehen werden möchten und mit dem Hinweis auf das Sich-verletzt-Fühlen von anderen Menschen und der Politik mitunter recht vehement Rücksichtnahme und Schutz einfordern. Wir sind, wie oft bemerkt, eine ›hypersensible Gesellschaft‹, wofür jüngst auch der Begriff der ›vulnerablen Gesellschaft‹ geprägt wurde.<sup>4</sup> Eine solche etabliert immer mehr Schutzmechanismen, um Menschen vor Verletzungen zu bewahren, wie beispielsweise Gesetze, die den Schutz bestimmter Gruppen gewähren sollen, oder Sprachregelungen, die bei den Gegnern das Gefühl auslöst, in einer Cancel-Kultur zu leben, in der man allein durch eine unvorsichtige Äußerung, die jemanden verletzen könnte, aus dem öffentlichen Raum verbannt werden kann. Eine Folge dieser Verletzbarkeit ist eine Diskurssensibilität, die ihrerseits jedoch den offenen Austausch von Argumenten mitunter erschwert, und zwar auch aus dem Grund, weil sich Menschen zu verletzbar fühlen, um strittige Themen zu diskutieren.

Diese vielfältigen Sichtweisen und Instrumentalisierungen von Verletzbarkeit, wie wir sie in den Wissenschaften, im öffentlichen Raum, bei Individuen und Systemen finden, zeigt, wie umstritten und ambivalent der Begriff inzwischen ist. Doch gemeinsam ist den gegensätzlichen Tendenzen, dass sie in Bezug auf Verletzbarkeit eher extreme Sichtweisen einnehmen:

Verletzbarkeit wird entweder verleugnet, sie soll abgeschafft, wenigstens aber gemindert, begrenzt, unterbunden, abgelegt oder gar überwunden und besiegt werden.

Oder sie soll anerkannt, ausgelebt, ausgekostet, genossen und ihr soll gehuldigt werden.

Kurz: Verletzbarkeit gilt als Makel oder der Hinweis auf sie als unwiderlegbares Argument zur Rücksichtnahme.

Alle diese Arten des Umgangs mit Verletzbarkeit weisen eine Tendenz auf, die Vielfalt der Verletzbarkeiten und die Vielzahl individueller, gesellschaftlicher und politischer Fragen zu übersehen, die mit ihr verbunden sind.

Wie wir auf konkrete Verletzbarkeiten reagieren – ob mit dem Versuch der Abschaffung oder Rücksichtnahme oder gar Bewunderung –, muss anhand verschiedener Kontexte untersucht werden. Eine allgemeine, umfassende Antwort im Sinne der negativen Verleugnung oder der positiven Überhöhung wird der vielschichtigen Rolle, die Verletzbarkeit in unserem Leben spielt, nicht gerecht. Sich mit ihr zu beschäftigen, kann deshalb bedeuten, sich auf Fragen des guten Lebens, der Lebenskunst und der Ethik ebenso einzulassen wie auf Themen der Politischen Philosophie, insbesondere auf Probleme von Macht und Gerechtigkeit.

Dieser Essay soll einen neuen Blick auf unsere Verletzbarkeit werfen, einen Blick, der diese weder als Vulnerabilität eines Systems noch als preiswürdige Verletzlichkeit eines Individuums oder als hervorstechendes Merkmal einer Gruppe begreift. Vielmehr geht es mir darum, Verletzbarkeit als Teil der menschlichen Existenz zu verstehen.<sup>5</sup>

Im Gegensatz zur Vulnerabilität und zur Verletzlichkeit spreche ich daher von der Verletzbarkeit.<sup>6</sup> Bei ihr handelt es sich um eine Bedingung des Menschseins, eine *Conditio humana*, ein universelles Merkmal: Sie geht jeden von uns etwas an.

Denn eines ist klar: Wir müssen mit unserer Verletzbarkeit umgehen. Daran führt kein Weg vorbei. Jede:r muss sich dazu verhalten, dass er oder sie nicht nur autark und autonom, sondern auch verletzbar sein kann. Jede:r kann von Trennung und Tod, von Krankheit und Behinderung, von Naturkatastrophen und Armut, von Gewalterfahrungen wie sexuellen Übergriffen, von Machtmissbrauch oder sozialen Ungerechtigkeiten getroffen werden. Die Gefühle, die mit solchen Verletzungen einhergehen, können sehr unterschiedlich sein: Angst, Schmerz und Einsamkeit mögen eine Rolle spielen. Gemeinsam ist allen Verletzbarkeiten, dass sie mit der Einsicht in unsere Zerbrechlichkeit, in

unsere Fragilität, in unsere Bedürfnisse, in die Unmöglichkeit der Unverletzbarkeit verbunden sind.

Sieht man sich die angedeutete Vielfalt der Verletzungen genauer an, so zeigt sich, dass wir es mit einer großen Vielfalt an Ausprägungen zu tun haben. Sinnvoll ist es daher in der Mehrzahl bzw. von *Verletzbarkeiten* zu sprechen. Diese geben uns jede eigenen Fragen auf, verlangen von uns, dass wir verschiedene Wege gehen.

Die Fragen, die uns auf diesen Pfaden begegnen können, lauten etwa:

- Was ist der Grund für unsere Verletzbarkeiten?
- Was haben sie mit der Natur zu tun?
- Sind Tiere ähnlich verletzbar wie wir, und ist das ethisch bedeutsam?
- Wo wird Verletzbarkeit durch andere Menschen erst geschaffen?
- Welche Rolle spielt die Gesellschaft, wenn es um den Schutz vor Verletzbarkeiten geht?
- Schafft Macht Verletzbarkeiten?
- Sind Verletzbarkeiten eine Aufgabe für eine gerechte Gesellschaft?
- Ist jede Verletzbarkeit ein Aufruf zur Rücksichtnahme?
- Gibt es einige Menschen, die von vornherein besonders verletzbar sind, sogenannte vulnerable Gruppen?
- Und wie gehe ich mit meinen eigenen Verletzbarkeiten um?
- Wie kann ich Schicksalsschläge wie Krankheit, Behinderung oder den Tod eines nahen Angehörigen verkraften?
- Sollen wir resilient sein? Was wäre ein Verständnis von Resilienz, das diese nicht in Kontrast zu unseren Verletzbarkeiten sieht?

Dies sind nur einige der spannenden und auch beunruhigenden Fragen, die uns die Verletzbarkeit stellt.

In diesem Buch möchte ich Wege zur Verletzbarkeit anlegen.

Aus der Fülle der Verletzbarkeiten werde ich einige herausgreifen und sie näher betrachten. Das Thema hat mich als Philosophin unter ganz verschiedenen Perspektiven immer wieder beschäftigt; an diesem Punkt laufen die Fäden meiner philosophischen Tätigkeit der letzten Jahrzehnte, in denen ich über Schmerz und Hoffnung, über Bedürfnisse und Gerechtigkeit, über Naturethik und das lebenswerte Leben nachgedacht habe, zusammen. Einige dieser Überlegungen möchte ich in diesem Essay vorstellen.

Das Buch ist dabei keine wissenschaftliche Abhandlung, sondern eher ein Spaziergang, auf dem die Verletzbarkeit aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet wird. Im Zuge dieses Unterwegsseins werden manche Orte von verschiedenen Perspektiven aus betrachtet, etwa die Spannung zwischen Autonomie und Verletzbarkeit oder die Verbindung von Vertrauen und Verletzbarkeit, ohne dass sie je in eine übergreifende Struktur eingeordnet werden. Auch werden verschiedene Begriffe gebraucht, etwa ›natürliche Verletzbarkeit‹, ›geteilte Verletzbarkeit‹, ›besondere Verletzbarkeit‹ oder ›lebendige Verletzbarkeit‹, die nicht in eine systematische Ordnung gestellt werden.

Denn mein Ziel besteht nicht darin, eine Theorie zu liefern, die uns die Verletzbarkeit in Kategorien unterteilt, sondern Anregungen zu geben, wie wir über Verletzbarkeiten und ihren Platz in unserem Leben nachdenken können und welche Rolle der Begriff in ethischen und politischen Kontexten spielen kann. Das Ziel dieses Essay ist also nicht die Verteidigung einer Position, sondern es geht mir darum, Denkanstöße zu geben.

Eine leitende Einsicht über Verletzbarkeit lautet, wie ich im ersten Kapitel zeigen werde, dass wir sie nicht als Störanfälligkeit eines Systems und nicht als von vornherein preiswürdige Eigenschaft einiger, sondern als wertzuschätzende Offenheit und Be-rührbarkeit aller Menschen verstehen können. Unser Verletzbarsein ist ein geteiltes Verletzbarsein, wie scheinbar private Erfahrungen wie Schmerz, Angst und Einsamkeit zeigen können. Es schafft ein Band zwischen uns, das uns ein Zusammenleben ermöglicht, das von Vertrauen und Würde getragen ist. Die Einsicht

in die menschliche Verletzbarkeiten bedeutet somit, das Fundament menschlichen Zusammenlebens zu ergründen. Wenn wir Verletzbarkeit als geteilte Offenheit und Berührbarkeit verstehen, dann wird es auch möglich, unsere Beziehung zur Natur neu zu beleuchten.

Und jedes der folgenden Kapitel greift einen eigenen Weg zur Verletzbarkeit auf. Es geht um Gefühle von Schmerz, Angst und Einsamkeit, um das Verhältnis zur Macht und zur Gerechtigkeit. Auf den Begriff der Resilienz komme ich im fünften Kapitel wieder zurück, beleuchte das gängige Verständnis kritisch und weise auf Vertrauen, Hoffnung, Mut, Sinn, Sorge und Zärtlichkeit als Antworten auf die Zumutungen der Verletzbarkeiten hin. Obwohl die Kapitel jeweils in einem größeren Zusammenhang stehen, ist jedes auch einzeln lesbar.

Um den Platz der Verletzbarkeiten in unserem Leben näher zu erkunden, gehe ich immer wieder auch auf die konkreten Erfahrungen ein. So berichte ich von Menschen, die Verletzbarkeit oft besonders schmerzvoll erfahren haben, wie Opfer von sexuellen Übergriffen, Menschen mit Angsterkrankungen oder von Armut Betroffene.

Auch meine eigenen Erfahrungen werden an verschiedenen Stellen aufgegriffen. Ein Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe, besteht darin, dass ich nach dem Erscheinen meines Essays über das lebenswerte Leben immer wieder gefragt wurde, woher ich meine Resilienz habe. Dies hat mich verwirrt, denn ich habe mich nie als resilient erlebt. Im Gegenteil. Die Frage, worin Resilienz besteht und wie es gelingen kann, damit umzugehen, dass einem Schweres und Schlimmes widerfährt und man weiterleben kann, ließ mich nicht mehr los. Wie sieht der Zusammenhang zwischen Resilienz und unseren Verletzbarkeiten genauer aus? Das Buch ist auch der Versuch, eine Antwort zu geben.

Beim Nachdenken über die Fragen der Verletzbarkeit hat meine Tochter Carlotta eine wichtige Rolle gespielt. Sie hat aufgrund eines seltenen genetischen Syndroms eine sogenannte ‚geistige

Behinderung, und das Leben mit ihr hat mir wichtige Anregungen gegeben und Verletzbarkeit besonders nahegebracht. Von keinem anderen Menschen habe ich so viel darüber gelernt, wie man mit Verletzbarkeiten leben kann, wie von ihr. Ich erzähle daher in diesem Essay immer wieder von ihr und von anderen Menschen mit Behinderung. Dies drückt auch die Einsicht aus, dass wir gerade von Menschen mit Beeinträchtigung viel lernen können, und zwar sowohl in Bezug auf den sinnvollen Umgang mit den eigenen Verletzbarkeiten als auch im Hinblick auf die herrschenden Werte und Normen unserer Gesellschaft.

Mein Essay ist aber auch beschränkt und begrenzt. Es gibt sehr viele Arten von Verletzbarkeit, auf die ich nicht eingehere. Diese Nichtberücksichtigung soll in keiner Weise nahelegen, wir hätten es hier mit unwichtigen Formen der Verletzbarkeit zu tun. Das ist keineswegs der Fall.

Die Beschränkung ist vielmehr Ausdruck dessen, dass jedes Thema komplex und vielschichtig ist. Weitere Themen, wie beispielsweise die Verletzbarkeit von Migrant:innen aufzugreifen, hätte die Diskussion vieler neuer Fragen aufgeworfen und den Rahmen gesprengt. Möge mein Buch also möglicherweise auch Anstoß sein, dass deren Geschichten der Verletzbarkeit an anderer Stelle den Ausgangspunkt für genaueres Nachdenken bilden.

Der größte Teil dieses Buch wurde während meines einjährigen Aufenthalts in Susch im Engadin geschrieben. Die gewaltige Gebirgswelt mit ihren großartigen Bergen, der klarsichtigen Luft, dem durchdringend blauen Himmel hat zur Entstehung dieses Buches manches beigetragen. Da viele der Gedanken, die hier ausgedrückt sind, auf Wanderungen und Spaziergängen ihren Ursprung hatten, habe ich jedem Kapitel statt eines Motto eine kurze Beschreibung eines Ausschnitts der Engadiner Landschaft wie ein Bild vorangestellt. Vielleicht verhelfen diese Schilderungen dazu, die manchmal karge Kost der philosophischen Gedanken mit zusätzlichem Nährwert zu ergänzen.



## Kapitel 1

### Verletzbarkeit in, durch und als Natur

*Angeblich stand Napoleon in seiner Zeit im Exil auf St. Helena ein grün tapeziertes Zimmer zur Verfügung, in dem er sich insbesondere dann aufhielt, wenn ihn Depressionen plagten, und das er außerdem aufsuchte, wenn er seine Memoiren schrieb. Der Farbe Grün wird gemeinhin Kraft und Lebendigkeit zugeschrieben, und für meinen Entschluss ein Jahr im Engadin zu leben, mögen auch die satten sommerlichen Alpweiden oder die immergrünen Arven, diese oftmals uralten Wetterbäume, die auch großer Kälte trotzen, eine erste Erklärung bieten.*

*Im Herbst mischt sich das Grün mit Gold, wenn die Lärchen sich verfärben und ihre Nadeln abgeben, so dass in den lichten Wäldern weiche Teppiche entstehen – oder in den Seen durch den Wind Kugeln aus Lärchennadeln geblasen werden.*

*In meinem Winter in den Bergen aber ist das Grün das Unwillkommene. Obwohl es kaum geschneit hat, findet der berühmte Engadiner Skimarathon statt, größtenteils auf fasrigem Kunstschnne, ein kleines matschweißes Stück Weg, eine groteske Linie, die mittendurch das unerwünschte allgegenwärtige Wintergrün führt. Die abertausend Läufer, gewöhnlich eine imposante waagerechte Reihe, die das ganze Tal in der Breite beinahe füllen, mühen sich dicht hintereinander ab. Sie schlittern durch Pfützen, die sich immer weiter ausbreiten, mühen sich sichtbar voranzukommen, rempeln sich an, kommen vom Weg ab, fluchen, keuchen weiter. Der Anblick ist bizarr und traurig zugleich.*

### Eine Wanderung auf Sørøya

Sørøya, Südinsel, so heißt die Insel, die ganz im Norden Norwegens, nur etwa 120 Kilometer vom Nordkap entfernt, liegt. Wie ein Krake strecken sich die Arme, die Buchten, Fjorde und Zer-

klüftungen, in das Polarmeer. Mit 811 Quadratkilometern ist sie etwas kleiner als Rügen. Obwohl die Luftlinie nur 64 Kilometer lang ist, dauerte eine Längsquerung zu Beginn der 1990er Jahre durch das unwegsame Gelände von Büschen, Seen, Sümpfen, Gräsern und Tundra – es gab keine Wanderwege – ein paar Tage.

Gerade diese Unzugänglichkeit zog mich an, als ich zu der Zeit eine junge Studentin an der Universität Tromsø war. Ich war oft allein gewandert, und die Wildnis dieser abgelegenen Insel schien mir genau die richtige Herausforderung, um der nördlichen Natur nahezukommen und mir meine eigene Kraft zu beweisen.

Vorab telefonierte ich mit einem Lehrer aus Hammerfest, der die Insel gut kannte. Er beschrieb mir aber nicht nur geographische Orientierungspunkte, an die ich mich halten konnte, sondern warnte mich auch: Das Wetter solle schlecht werden, Regen und Sturm. Ich dachte an meine neue Regenhose und schlug diese Warnung ganz buchstäblich in den Wind.

Es regnete bereits, als ich auf der Insel mit den wenigen Häusern eintraf. Je höher ich in das Gelände kam, desto stärker wurde der Sturm, der die wenigen Birken auf dem kahlen nördlichen Eiland auf den Boden niederzudrücken schien. Bald waren die Böen so heftig, dass ich nur noch gebückt gehen konnte, mich mit aller Macht gegen den peitschenden Regen drücken musste, der mir Jacke und neue Regenhose durchnässte und mich im Gesicht wie Nadelstiche traf. Solche Stürme kannte ich aus Deutschland nicht, und ich begann zu zweifeln, ob mein Entschluss, mich allein in die Wildnis zu wagen, so klug gewesen war, wie er mir noch ein paar Tage vorher erscheinen wollte. Aber aufzugeben kam für die 21-Jährige nicht in Frage, und so kämpfte ich mich Schritt für Schritt mühsam weiter, bis ich ein kleines Plateau erreichte, auf dem ich zu meiner Freude eine solide Hütte erkennen konnte. Doch wie groß war meine Enttäuschung, als ich sie abgeschlossen vorfand – ich kletterte sogar aufs Dach, um vielleicht von oben einen Weg ins Innere zu finden. Dabei zerriss meine neue Regenhose, aber das war mir nun fast egal. Es blieb

mir nichts anderes übrig, als mein Zelt neben der Holzhütte zu errichten. Doch nicht nur ich, auch mein Zelt war auf einen solchen Sturm nicht vorbereitet. Nachdem es erst wie ein panischer Vogel über mir geflattert hatte, zerriss es in der Nacht der Länge nach, und ich saß eingerollt in die Plane und den Schlafsack an die Hauswand gelehnt und sah, wie der Wind über den See tobte, dichte Wellen kräuselte und Schichten aus Wasser aufwarf; in der Ferne standen zwei Rentiere, nur schemenhaft erkennbar im Grau des Regens. Mir war kalt – alles war durchnässt, der Campingkocher funktionierte bei dem Wind nicht, an einen Weg zurück war in dem Wind nicht zu denken.

Es war eine lange Nacht voller Angst, Einsamkeit und Kälte, in der ich darüber nachdachte, ob die Erde in Urzeiten so wild, so rau, so unkontrolliert, so kraftvoll ausgesehen hatte. Was war ich als Mensch darin? Was war Natur eigentlich? Würde die Erde eines Tages wieder so aussehen, ganz ohne Menschen?

Erst am nächsten Tag gelang es mir, mühsam, müde, erschöpft, zu den Fischerhäusern zurückzukehren. Um dem Lehrer in Hammerfest Bescheid zu geben, dass er mich nicht suchen müsse, klingelte ich an einer Haustür und bat darum, zu telefonieren. Der alte einheimische Mann musterte die von Wasser triefende junge Frau, die frierend vor ihm stand, und als er hörte, dass ich oben im Fjell gewesen war, trafen mich sein Blick und seine Worte mit dem gleichen Unverständnis: Man müsse verrückt sein bei einem solchen Wetter ins Fjell zu gehen.

Seine Worte hallten in den nächsten Tagen, als ich längst wieder in Tromsø war, in mir nach. Ich war von dem Erlebnis erschüttert und verwirrt, schlief schlecht und war schreckhaft. Eine norwegische Freundin erklärte mir: In Norwegen habe man ein Wort für die Gefühle, die Menschen nach bedrohlichen Begegnungen mit der Natur hatten: »Naturskjelven« – Naturzittern.

Diese Erfahrung von Sørøya liegt heute mehr als drei Jahrzehnte zurück. Ich bin seither oft alleine auf Wanderung gegangen, aber nie, ohne vorher die Wettervorhersage zu Rate zu ziehen und diese auch ernst zu nehmen. Vielleicht habe ich auf die-

ser abgelegenen nördlichen Insel zum ersten Mal gespürt, wie verletzbar ich in der Natur bin. Mein Bild von der Natur hat sich damals unwiderruflich gewandelt, wie auch mein Verständnis dessen, was es heißt, auf natürliche Weise verletzbar zu sein.

### Verletzbarkeit in der Natur

Ich bin in der Natur verletzlich. So banal diese Einsicht wirken mag, so wird sie doch durch ein naiv-romantisierendes Naturbild allzu schnell verdeckt. Die Faszination des Wanderns, das seit Beginn des 20. Jahrhunderts und insbesondere seit der Jahrtausendwende zu einem Breitensport geworden ist, beruht darauf, dass es mit Gefühlen der Kraft und Stärke verbunden wird. Seit den Epochen des Sturm und Drang und der Romantik ist die Natur der Ort der Sehnsucht, der Hort der Authentizität, der Platz der Freiheit, der im Kontrast zu den gesellschaftlichen Zwängen der Anpassung steht. Gegen Ende des 18. Jahrhunderts entsteht die Idee, dass der Mensch in der Natur er selbst sein könne, zu sich komme, dass sie ein Ort des Göttlichen sei. Für den modernen Menschen, der in Betonwüsten Konkurrenz- und Leistungsdruck ausgesetzt ist, verspricht sie Erholung und Freiraum, auch wenn gerade der Leistungsanspruch nicht selten auf die Wanderungen übertragen wird. Auf der Suche nach authentischen Erfahrungen werden Naturerlebnisse zur Wurzel von Kreativität und Intensität, von Freiheit, Ungebundenheit und Energie. Die Natur wird zum Zufluchtsort, in dem man sich seine Kraft beweisen kann.

Diese letztlich romantische Idee wird bei Heinrich Heine (1797–1856) leicht ironisch gebrochen mit dem Flug des Adlers verglichen:

Wenn du den steilen Berg ersteigst,  
Wirst du beträchtlich ächzen;  
Doch wenn du den felsigen Gipfel erreichst,  
Hörst du die Adler krächzen

Dort wirst du selbst ein Adler fast,  
Du bist wie neugeboren,  
Du fühlst dich frei, du fühlst du hast  
Dort unten nicht viel verloren.<sup>7</sup>

Aus historischer Perspektive betrachtet, ist es spannend zu sehen, dass die Preisung der Unberührtheit der Natur zu der Zeit einsetzt, als diese bereits im Verschwinden begriffen ist, als es zur ersten Zerstörung durch fortschreitende Industrialisierung kommt. Das Wandern beginnt in Europa erst relativ spät, in Mode zu kommen. Petrarca (1304–1374), von dem das erste literarische Zeugnis der Besteigung eines Gipfels überliefert ist, notiert auf seiner Wanderung auf den Mont Ventoux, dass die Menschen »unter Vernachlässigung des edelsten Teils ihres Selbst« sich »in vielerlei Dinge verzetteln« und »außerhalb suchen, was drinnen zu finden gewesen wäre«.<sup>8</sup> Wir sehen hier eine Haltung, die die innere Einkehr mit der äußeren Bewegung verbindet und die für viele Menschen das ›Zu-sich-selbst-Kommen‹ bei Wanderungen ausmacht.

Das Gefühl der Kraft und Freiheit kann aber auch – nicht nur bei Studentinnen im hohen Norden – zur Selbstüberschätzung führen. Wenn Natur als Folie für das Erleben der eigenen Stärke herhalten muss, ist der Weg zu mangelnder Vorbereitung, ungenügender Ausrüstung oder zum fahrlässigen Ignorieren der Wettervorhersage nicht weit. Der Film *Into the Wild* zeigt den realen Fall von Christopher McCandless, der sich in die Wildnis Alaskas begibt und dort tragisch verstirbt, weil er im Sommer keine Nahrung mehr findet und schließlich verhungert. Menschen, die dauerhaft in einer rauen, bedrohlichen Natur leben, schütteln über ein romantisierendes Naturbild oft nur den Kopf – so wie jener alte Mann auf Sørøya über mich. Für mich brachte die Nacht auf Sørøya die schmerzhafte Einsicht, dass es dem Sturm letztlich ganz egal war, ob ich überlebte oder nicht. Und ich war kein Adler, der sich auch im Wind mutig halten kann, ich war ein verletzbarer Mensch.

## Durch Natur verletzbar

Ich bin nicht nur *in* der Natur verletzbar, ich bin auch *durch* die Natur verletzbar. Die Naturkatastrophen, die in den letzten Jahren auch Menschen unterschiedlicher Länder heimsuchten, zeigen die Verletzbarkeit der Menschen durch Stürme, Gewitter, Hochwasser, Sturmfluten, Waldbrände, Erdbeben, extreme Hitze, extreme Kälte – die Liste ist lang. Wer einer Naturkatastrophe ausgesetzt war, leidet hinterher oft unter seelischem Stress, der bis zu einer posttraumatischen Belastungsstörung mit Symptomen wie Schlaflosigkeit, Verwirrung und Angst reichen kann.

Meine als Naturzittern beschriebene Reaktion war ein kleiner Ausdruck dieser Störung. Menschen, die extreme Ereignisse wie die Katastrophe im Ahratal in Rheinland-Pfalz im Sommer 2021 oder um Valencia im Herbst 2024 erlebten, brauchen oft Jahre, um mit den Folgen umzugehen. Besonders schwerwiegend kann es sein, wenn die Menschen von der Katastrophe im eigenen Haus getroffen wurden, dem Hort des Schutzes und der Geborgenheit. Hinzu kommen bei Katastrophen dieser Art oftmals Gefühle von Scham und Schuld: Bin ich doch irgendwie verantwortlich für das, was mir geschehen ist? Verbirgt sich in diesen Gefühlen auch, dass es Menschen schwerfällt, das radikale Ausgesetztsein und die Ohnmacht der Natur gegenüber zu akzeptieren?

Die Wissenschaftshistorikerin Lorraine Daston stellt fest, dass die Rede von der »Rache der Natur« in unserer Zeit zugenommen hat.<sup>9</sup> Während man im Jahr 1980 beim Ausbruch des Vulkans Mount St. Helen noch in der *New York Times* lesen konnte, man könne einem Vulkan keine Schuld geben (»You can't blame a volcano«), gebe es heute so gut wie keine Naturkatastrophe mehr, bei der nicht jemand sagen würde, das sei zwar teilweise ein natürliches Ereignis, aber letztlich seien die Menschen schuld. Die Idee, dass die Natur sich rächen könnte, ist zunächst einmal so gedacht, als wäre die Natur eine handelnde Person, ein Anthropomorphismus, bei der der Natur moralische

Motive zugeschrieben werden. Und die Menschheit sei anscheinend für sehr vieles verantwortlich. Dies sei aber zwiespältig. Einerseits würden wir natürlich völlig zu Recht die Verantwortung des Menschen für natürliche Katastrophen betonen. Wir haben in den letzten Jahren begonnen zu verstehen, dass sich unser zerstörerischer Umgang mit den natürlichen Ressourcen, der Raubbau, den wir an Pflanzen, Tieren, dem Klima, den Ökosystemen verüben, Konsequenzen hat, die unser eigenes Überleben bedrohen. Unsere Verantwortung ist viel größer und reicht viel weiter, als wir lange dachten.

Dennoch vermutet Daston, dass der Umstand, dass sozusagen wir von der menschlichen Verantwortung besessen sind, noch andere Gründe haben müsse.

Warum fällt es uns schwer zu akzeptieren, dass wir der Natur ganz grundlegend ausgesetzt sind? An dieser Stelle zeigt sich meiner Ansicht nach, dass Menschen Mühe haben einzusehen, dass wir stets verletzbar sind – grundlos. Wir können ›einfach so‹ verletzt werden können, es kann ›gerade uns‹ treffen. Wir finden nicht immer einen Grund, eine klare Ursache, einen kausalen Zusammenhang, den wir kontrollieren können, sondern wir müssen damit leben, dass wir als verletzbare Wesen auch einfach deswegen verletzbar sind, weil wir leben.

Bei Naturerfahrungen wird uns diese fundamentale natürliche Verletzbarkeit, die Teil unserer *Conditio humana* ist, bewusst. Die Erfahrung gleicht der, die Menschen machen, die eine Behinderung erwerben oder eine schwere chronische Krankheit bekommen. Warum gerade ich? Was habe ich getan? Warum trifft es mich? Wer ist schuld? Die Kandidaten, die als Antwort zur Verfügung stehen, sind schnell zur Hand: der individuelle Lebensstil, die krankmachende Gesellschaft oder irgendeine seltsame Macht, die hinter allem die Fäden zieht. Die Auseinandersetzung mit dem Coronavirus zeigte, wie schwer es ist, die Erde als Keimträgerin, wie dies der Philosoph Eduard Kaeser ausdrückt, zu akzeptieren.<sup>10</sup> Wir als Bewohner der Erde sind also solche und durch sie verletzbar.