



Liebe Leserin, lieber Leser

Der Faden nach oben

In vielen Kinderzimmern dreht sich über den Betten ein Mobile – zart, leicht, in ständiger Bewegung und doch in vollkommener Balance. Jedes Teil hängt an einem Faden, alle verbunden, doch entscheidend ist der eine, der nach oben führt. Er hält alles zusammen.

Ein Mobile kann ein Sinnbild für unser Leben sein. Unsere Lebensbereiche – Familie, Erziehung, Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Arbeit, Karriere, Freizeit, Glaube – sind wie die Teile eines Mobiles. In den sozialen Medien gibt es unzählige Tipps, wie man die Balance aller dieser Lebensbereiche im Gleichgewicht hält. Trotzdem bleibt oft ein Gefühl der Überforderung.

Was, wenn der Schlüssel der Balance nicht im Optimieren liegt, sondern im Vertrauen bzw. in der Verbindung nach oben? Wenn Gott der ist, der unser Leben hält, tragen auch die einzelnen Bereiche Frucht. Dann kommt Ordnung in das Chaos, Ruhe in die Bewegung. Nicht weil wir alles im Griff haben, sondern weil wir gehalten sind.

Ein Mobile funktioniert nur, wenn die Mitte stimmt. Genauso finden wir in Gott unsere Mitte. Und von dort aus kann sich unser Leben, trotz Bewegung, schön und sinnvoll entfalten. Möge der «Faden nach oben» auch Ihr Leben in Balance bringen.

In Matthäus 11, 28 sprach Jesus:
«Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen, und ICH werde euch Ruhe geben.»

Ellen Schmidt-Hottiger

Mitglied Vorstand

Stark verletzlich – verletzlich stark

Wir kennen das alle: Schwieriges lässt uns nicht kalt. Wir haben biografisch bedingte wunde Punkte und reagieren sensibel auf Mängel, Nöte, Verletzungen und Krisen. Es gibt so vieles, das wir nicht beeinflussen können. Diese Erfahrungen konfrontieren uns mit unserer Verwundbarkeit. Verletzlichkeit ist aber mehr als eine lästige Bürde – gerade in der Arbeit mit Menschen ist sie oft eine Geburtshelferin für heilsame Prozesse.

Wären wir unantastbar, so könnte das Leben uns nichts anhaben. Mangel, Nöte, Verletzungen würden uns nicht berühren. Wären wir furchtlos, könnten wir munter drauflos leben. Wir müssten uns nicht mit Defiziten, mit Versagen und der damit verbundenen Scham auseinandersetzen. Wären wir nicht so anfällig für Ablehnung, Unzulänglichkeiten und Schmerz, so wäre das Versteckspiel, das viele von uns nur zu gut kennen, nicht nötig. Wir könnten mutig aus der Deckung kommen, sichtbar werden – mit unseren Möglichkeiten und unseren Grenzen.

Warum fällt uns Verletzlichkeit oft so schwer? Brené Brown, die sich der Erforschung von Gefühlen verschrieben hat, skizziert unseren eher verkrampften Umgang mit Verletzlichkeit folgendermassen: «Das Wort persona ist der lateinische Begriff für 'Bühnenmaske'. Masken und seelische Panzer sind perfekte Metaphern dafür, wie sich Personen – Menschen in ihren verschiedenen soziologischen Rollen – gegen das Unbehagen der Verletzlichkeit schützen. Masken geben uns ein Gefühl gröserer Sicherheit, selbst wenn sie uns einengen. Ein seelischer Panzer vermittelt uns ein Gefühl gröserer Stärke, selbst wenn es uns ermüdet, dieses zusätzliche Gewicht mit uns herumzutragen. Ironischerweise sind wir frustriert und empfinden eine fehlende Verbundenheit, wenn wir jemanden vor uns haben, der sich hinter einer Maske oder einem seelischen Panzer verbirgt. Der Widerspruch ist dieser: Verletzlichkeit ist das Letzte, was der andere bei mir zu Gesicht bekommen soll, aber das Erste, wonach ich im Anderen Ausschau halte.»¹

Lebendigkeit geht immer mit Verletzlichkeit einher. Mehr noch – Lebendigkeit setzt Verletzlichkeit voraus. Wenn

wir uns nach tiefem und erfülltem Leben sehnen, führt der Weg unvermeidlich über das Terrain der Verletzlichkeit: Wir machen uns verletzlich, wenn wir Neues wagen oder eine unpopuläre Meinung äussern. Wenn wir zugeben, dass wir Angst haben oder etwas nicht wissen. Wenn wir um Hilfe bitten. Nein sagen. Wir machen uns verwundbar, wenn wir uns verlieben, Kinder grossziehen, uns selbstständig machen, wenn wir uns nach einer Enttäuschung neu fürs Vertrauen entscheiden. Wir sind verletzlich in Momenten des Aufbruchs, der Ungewissheit, der Hoffnung und überall dort, wo wir Menschen – oder Gott – an uns heranlassen.

Lebendigkeit geht immer mit Verletzlichkeit einher. Mehr noch – Lebendigkeit setzt Verletzlichkeit voraus.

Verletzlichkeit macht auch vor unserer Gottesbeziehung nicht Halt. Da gibt es Phasen der spürbaren Gottesnähe. Da finden wir Antworten auf Fragen, da fühlen wir uns getragen, inspiriert und getröstet. Und dann gibt es Zeiten, da fällt das Vertrauen schwer, da kämpfen wir mit Zweifeln und fühlen uns verletzt von diesem Gott, der mit seinen Verheissungen Erwartungen weckt, letztlich aber unverfügbar und in so vielem schmerzlich unfassbar bleibt.

Aus biblischer Sicht sind Stärke, Gesundheit und Unverschriftheit keine Voraussetzungen für Wachstum, und sie sagen nichts über unseren Wert aus. Gott kann unsere Mängel, unsere Verletzungen, unser Versagen fruchtbar

¹ aus: Brené Brown: Verletzlichkeit macht stark | Seite 139

² Lukas 22, 32

³ Johannes 14, 19

ANDREA SIGNER-PLÜSS

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP mit eigener Praxis in Grosshöchstetten und in der VBG verantwortlich für das Kursangebot. www.andreasigner.ch

