

# Mit Gefühl! Sieben Wochen ohne Härte: Verletzlichkeit

„Kinder mit Wunden sind sicher bei dir“, heißt es in dem Lied, das wir gerade gesungen haben. Wenn ich mich als Kind verletzte, tröstete mich meine Mutter. Wenn ich mit Angst zum Zahnarzt dennoch mit meiner Mutter dort hinging, bekam ich anschließend meistens ein kleines Matchbox-Auto als Trostpflaster.

Verletzungen und Wunden pflastern die Straßen unseres Lebens. Sicherlich kann jeder von uns davon ein Lied mit mehreren Strophen singen. Der Eine trägt seine Mutterwunden mit sich herum, der Andere so wie ich seine Vaterwunden. Aber auch wir Christen reißen untereinander Wunden und verletzen uns gegenseitig. Da ich anders als Ille, aus keinem frommen Elternhaus stamme, hatte ich, nachdem ich zum christlichen Glauben fand, auch sehr hohe und ideale Vorstellungen von christlichen Gemeinden. So startete ich als junger Pastor in den Gemeindedienst und musste relativ schnell meine Meinung revidieren. In den über 40 Jahren Gemeindedienst musste ich eine Menge an Verletzungen einstecken. Sicherlich war ich dabei auch nicht immer ganz unschuldig. Während meiner dreijährigen Probezeit am Anfang meines Dienstes dachte ich mehrfach: Das schaffst du nie. Und ich weiß noch, wie sauer ein Gemeindeältester war, dass er nach meiner Probezeit nicht um einen Bericht gebeten wurde. Dass ich tatsächlich bis zum Ende durchhalten könnte erschien mir nach dem ersten Kaltgestellt-Werden durch eine Gemeinde äußerst unwahrscheinlich.

Rückblickend bin ich dankbar, dass ich durch die vielen Verletzungen nicht bitter wurde wie manche meiner Kollegen, die sich als Rentner völlig enttäuscht zurückzogen.

„Kinder mit Wunden sind sicher bei dir“, ist auch meine Erfahrung. Obgleich ich die Narben immer mal wieder spüre und Erinnerungen hoch kommen. So hat mich der Satz von einem Gemeindeglied beim Geburtstagsbesuch schon sehr betroffen zurückgelassen. Mit stechenden Augen sagte er mir: „Ich könnte dich umbringen!“

Solche und ähnliche Erfahrungen lassen uns hart werden. Wie heißt es so schön: „Seit ich die Menschen kenne, liebe ich die Tiere“. Wer oft von anderen verletzt wurde, zieht sich innerlich und manchmal auch äußerlich zurück und gibt nichts mehr von sich preis. Man will diesen Schmerz nicht noch einmal spüren. Man will nicht noch einmal von einem anderen Menschen so enttäuscht werden, und deshalb schottet man sich ab.

Wir wollen nicht mehr zeigen, wer wir wirklich sind, was wir fühlen und denken, weil wir fürchten, man könne all das als Munition gegen uns verwenden. Und so legen wir uns eine Rüstung an, die uns abschirmt und zugleich einsam zurück lässt.

Auch MAX hatte sich eine Rüstung angelegt:



„Max war ein zartes, empfindsames Kind. „Das Leben ist hart“, sagte der Vater. „Du musst lernen, dich zu verteidigen. Und vor allem: „Schaff dir eine dicke Haut an!“ Max nickte gehorsam. Sein Blut war so süß, dass ihn die Mücken piesackten. Deshalb tauschte er sein Lieblingsspferd gegen ein paar Boxhandschuhe ein. Jetzt hatte er seine Ruhe. Max' Fußsohlen waren so empfindlich, dass es ihm wehtat, wenn er auf eine Ameise trat. Deshalb besorgte er sich Soldatenstiefel. Jetzt konnte er getrost überall herumarschieren. Max' Haut war so dünn, dass er beim Kirschenklauen immer als Erster erwischt wurde. Deshalb versteckte er sich hinter einem eisernen Brustpanzer. Jetzt war er undurchschaubar. Max' Nasenhorn war so weich, dass es umknickte, wenn ein Schmetterling sich darauf ausruhte. Deshalb stülpte er sich einen Ritterhelm über den Kopf. Jetzt hatte er die dickste Haut der Welt. Max fühlte sich stark und erwachsen. Die Löwen bissen sich die Zähne an ihm aus und die Wespen verbogen sich ihre Stachel. Er war rundum geschützt. Nur die Kälte und die Einsamkeit fanden noch einen Weg in seine Rüstung.

Von nun ab tat und ließ Max, was er wollte. Ging schlafen, wann es ihm passte, duldet keine Seife mehr an seiner Haut, gab freche oder gar keine Antworten. Die Eltern waren ratlos. Auch der Doktor konnte nicht helfen, obwohl er ihn von allen Seiten durchleuchtete. Er fand Max äußerst verschlossen, einen Schlüssel aber entdeckte er nicht. Da ließen die Eltern Max in die Welt ziehen, um sich mit anderen Dickhäutern zu messen. Max wurde ein tüchtiger Ritter. Er ging keinem Drachen aus dem Weg, egal wie groß oder wie stark er war. Er besiegte sie alle.“

© Helme Heine „Der Boxer und die Prinzessin“, Middelhaue Verlag, München 1997

Wenn man wie Max eine Rüstung trägt um sich abzuschotten, dann verbringt man sein Leben im Nebel. NEBEL entsteht wenn man das Wort LEBEN von hinten liest, wenn man das Leben mit Karneval verwechselt und nur eine Rolle spielt um nicht sein wahres Gesicht zeigen zu müssen.

„In manchen Zeiten sind wir besonders dünnhäutig und verletzlich“, heißt es zur heutigen Fastenlektion. „Es erfordert Mut, sich jetzt nicht zu verstecken. Und andere um Hilfe zu bitten, wie Jesus es bei seinen Jüngern tut. Können wir das? Und wie gehen wir damit um, wenn die anderen einen dann doch hängenlassen? Niemand ist nur stark.“

letzter Zugriff 1.2.2026: [7 Wochen Ohne](#)

Markus 14,32-38 (HfA): *Dann ging Jesus mit seinen Jüngern in einen Garten, der am Ölberg liegt und Gethsemane heißt. Dort bat er sie: »Setzt euch hier hin und wartet auf mich, bis ich gebetet habe!« Petrus, Jakobus und Johannes nahm er mit. Angst und Entsetzen überfielen Jesus, und er sagte zu ihnen: »Ich zerbreche beinahe unter der Last, die ich zu tragen habe. Bleibt hier und wacht mit mir!« Jesus ging ein paar Schritte weiter, warf sich nieder und betete, dass Gott ihm, wenn es möglich wäre, diese schwere Stunde ersparte: »Abba, Vater, alles ist dir möglich. Lass diesen bitteren Kelch des Leidens an mir vorübergehen. Aber nicht was ich*

*will, sondern was du willst, soll geschehen.« Dann kam er zu den drei Jüngern zurück und sah, dass sie eingeschlafen waren. Er weckte Petrus. »Simon«, rief er, »du schläfst? Konntest du denn nicht eine einzige Stunde mit mir wachen? Bleibt wach und betet, damit ihr der Versuchung widerstehen könnt. Ich weiß, ihr wollt das Beste, aber aus eigener Kraft könnt ihr es nicht erreichen.«*

Jesus hat drei seiner Jünger, Petrus, Jakobus und Johannes mit sich genommen an den Platz im Garten Gethsemane, wohin er sich zum Beten zurückzieht. Diese drei waren mit Jesus auch auf dem Berg der Verklärung (Matthäus 17,1-9; Markus 9,2-8; Lukas 9,28-36) und gehören zum engsten Jüngerkreis.

Und diese drei Jünger bittet er jetzt darum, dass sie mit ihm zu wachen. Aber sie werden vom Schlaf übermannt, und Jesus tadelt sie dafür. Nach Matthäus (26,36-46) spricht er Petrus darauf an und fragt nach seinen drei Jüngern. Nach Markus (14,32-42) fragt er nur Petrus und nach Lukas (22,39-46) spricht er alle seine Jünger an. Matthäus und Markus berichten übereinstimmend, dass Jesus dreimal darum betete, ihm diesen Leidenskelch zu erlassen. Und dreimal fand er seine Jünger schlafend. Lukas kürzt den Bericht stark zusammen und berichtet nur von einem Gebet Jesu und zusätzlich von der Stärkung durch einen Engel.

„Nach Lukas“ schreibt Fritz Rienecker in seinem Kommentar, „beugte der Herr seine Knie zum Gebet. Markus sagt: Er fiel auf die Erde, Matthäus sagt: Auf Sein Angesicht. Stehend, mit aufgerichtetem Angesicht, konnte Er jetzt nicht beten. Lukas zieht den Inhalt der drei Gebete in eines zusammen, obgleich von ihm angedeutet ist, dass Jesus mehrere Male gebetet hat (22,44).

Über die Art und den Zweck der Stärkung durch einen Engel hat man zu allen Zeiten sehr verschieden gedacht. ... Es dürfte sich wohl, wie einst bei Elia (1.Könige 19,7), um eine leibliche Stärkung durch den Engel handeln.

Der Herr betete im Kampf mit Sünde, Tod und Teufel noch heftiger. Im eigentlichen Todeskampf strengt der Herr alle Seine Kräfte zu einem unablässigen Gebetskampf an. Die Darstellung über den weiteren Verlauf verrät den Verfasser als Arzt. Lukas berichtet, dass bei Jesus der Schweiß wie dicke Blutstropfen auf die Erde fiel. An eine poetische Ausschmückung oder eine mythische Dichtung ist hier nicht zu denken. Nach medizinischen Gutachten kann ein bis auf den Tod Geängstigter einen Schweiß wie Blutstropfen ausschwitzen. Der Zustand des leidenden Herrn wird durch diesen Zug in seiner ganzen Tragschwere geschildert.“

© Fritz Rienecker, *Das Evangelium des Lukas*, Wuppertaler Studienbibel, CD-ROM Bibel digital, R. Brockhaus Verlag, Wuppertal 1996

Hier in Gethsemane erleben wir Jesus ganz menschlich und verletzlich. Neben seinem inneren Kampf um den Weg, der vor ihm liegt muss er auch noch mit der Enttäuschung fertig werden, dass Petrus, Jakobus und Johannes es nicht schaffen, ihm wachend zur Seite zu stehen. So muss er bereits seinen Gebetskampf alleine durchstehen, bevor es anschließend genauso

einsam für ihn auf dem Kreuzweg weiter geht.

Aus diesem Erlebnis im Garten sind zwei Sätze als geflügelte Worte bei uns nach wie vor in Gebrauch: „Wer etwas Beschwerliches vor sich hat, bittet um den vorübergehenden Kelch, wer wohl weiß, dass etwas getan werden muss, sich aber gerade kraftlos fühlt, redet vielleicht vom willigen Geist und dem schwachen Fleisch.“

letzter Zugriff 05.03.2026: [Woche 3: Verletzlichkeit | 7 Wochen Ohne](#)

Ja, Jesus war in Gethsemane am Ende seiner Kraft und deshalb auch besonders verletzlich. Deshalb bittet er auch seine Freunde darum, ihm zur Seite zu stehen. Doch sie versagen jämmerlich.

Trotz dieser letztlich negativen Bilanz bei der von Jesus gezeigten Verletzlichkeit ist es wichtig zu verstehen, dass Verletzlichkeit keine Schwäche ist, sondern eine wertvolle menschliche Eigenschaft, die uns auf vielfältige Weise bereichert.

„Verletzlichkeit bezieht sich auf die Bereitschaft, sich offen und ehrlich zu zeigen, ohne Schutzmauern oder Masken. Es ist die Fähigkeit, unsere wahren Gefühle, Ängste, Unsicherheiten und Schwächen zu akzeptieren und mit anderen zu teilen. Oft fürchten wir uns davor, verletzlich zu sein, weil wir Angst vor Ablehnung, Kritik oder Verletzung haben. ... Wenn wir lernen, Verletzlichkeit zuzulassen, können wir tiefere Verbindungen mit anderen eingehen, inneren Frieden finden und persönlich wachsen.

Wenn wir unsere Verletzlichkeit teilen, ermutigen wir andere, dasselbe zu tun. Das schafft eine tiefere Verbindung zwischen Menschen, da sie sich gegenseitig besser verstehen und empathischer sind.

Verletzlichkeit ermöglicht es uns, unsere Ängste und Unsicherheiten zu überwinden. Wenn wir uns unseren Schwächen stellen, haben wir die Möglichkeit zu wachsen und uns weiterzuentwickeln.

Indem wir unsere wahre Natur zeigen, leben wir authentisch und treu uns selbst. Das führt zu einem erfüllteren Leben und einem besseren Selbstverständnis.

Die Verstellung und das Verbergen unserer Gefühle können stressig sein. Wenn wir uns verletzlich zeigen, können wir den Druck abnehmen und inneren Frieden finden.

Verletzlichkeit ist keine Schwäche, sondern eine Stärke. Wenn wir es wagen, uns zu öffnen und unsere wahren Gefühle zu teilen, können wir tiefere Beziehungen aufbauen, inneren Frieden finden und persönlich wachsen.“

siehe – letzter Zugriff 09.02.2026: [Die Kraft der Verletzlichkeit: Wie wir uns öffnen und stärker werden](#)

Durch meine Vaterwunde hatte ich mir unbewusst ein dickes Fell zugelegt, um nicht verletzt zu werden. Dabei führte meine Vaterwunde zugleich dazu, dass ich bei den meist älteren Männern in den Gemeindeleitungen immer irgendwie darauf bedacht war, es ihnen recht zu machen. Lange Zeit habe ich dieses Spiel nicht durchschaut und wunderte mich nur immer, weshalb es

mir so wichtig war, gerade von diesen älteren Männern Anerkennung und Lob zu bekommen. Bis mir durch verschiedene Umstände klar wurde: Ich will gar nicht diesen Männern gefallen und von ihnen ein Lob bekommen. Ich will meinem Vater gefallen und von ihm nur einmal hören, dass er stolz auf mich ist und mich lieb hat, das, was ich mein Leben lang nie gezeigt oder zu hören bekommen hatte.

Auch Max musste lernen, seine Rüstung abzulegen:



„Eines Tages befreite er eine Prinzessin, und weil sie so schön und edel war, hielt er um ihre Hand an. Doch die Prinzessin wollte keinen Boxer. Da zog Max die Boxhandschuhe aus und pflückte ihr einen Blumenstrauß. So gefiel er ihr viel besser. Beim Seiltanzen legte er seine Stiefel ab, so hatte er mehr Gefühl in den Fußsohlen. Beim Schwimmen schloss Max seinen eisernen Panzer auf. So konnte die Prinzessin sein Herz sehen. Am Abend küssten sie sich, was ohne Helm viel schöner war. Und jeder Kuss gab ihm die Kraft von zehn Ritterrüstungen. Sie heirateten, lebten in einem Palast aus Glas und Max wurde der Lieblingskönig aller Nashörner.

Die Ritterrüstung stellte er in seinen Garten - für alle Fälle.“

© Helme Heine „Der Boxer und die Prinzessin“, Middelhaue Verlag, München 1997

Wenn der selbstgemachte Nebel sich in unserem Leben lichten soll und wir uns dem Leben wirklich stellen wollen, müssen wir so wie Max unsere Rüstung ablegen und uns verletzbar machen. Dabei sind Verletzlichkeit und Offenheit die zwei Seiten der einen Medaille. Ein weiteres Stichwort wäre Ehrlichkeit - authentisch, eben echt sein – und keine Rolle spielen, nicht so tun als ob.

Das alles geht dabei natürlich einher mit der Angst, wieder enttäuscht und verletzt zu werden. Aber wir gewinnen dabei uns selbst und lernen es, zu uns zu stehen, so wie wir sind mit unseren Schwächen und Stärken. Wir müssen nicht mehr so tun als ob und können es uns erlauben, echt und ehrlich zu sein.

Von daher ist es für mich schon eine Frage ob der Gottes- und Menschensohn in Gethsemane wirklich ein so passendes biblisches Beispiel für Verletzlichkeit darstellt. Immerhin war Jesus durch und durch authentisch und echt, offen und ohne Angst vor menschlicher Nähe. Wäre da nicht ein Psalm viel besser geeignet? Denn gerade in den Psalmen zeigen sich ganz normale Menschen wie David, Asaf und auch viele Namenslose von ihrer verletzlichen Seite und sprechen offen über ihre Ängste und Gefühle, ihre Schwächen und ihre Ohnmacht.

Man könnte z. B. Psalm 102 nehmen – der fünfte, der sieben sogenannten „Bußpsalmen“ der Passionszeit. Psalm 102, 1-11.13 (HfA): Gebet eines Menschen, der allen Mut verloren hat und dem HERRN sein Leid klagt. *Höre mein Gebet, HERR, und achte auf meinen Hilfeschrei! Ich bin in großer Not – verbirg dich nicht vor mir! Höre mir zu und hilf mir schnell! Mein Leben verflüchtigt sich wie Rauch, mein ganzer Körper glüht, von Fieber geschüttelt. Meine Kraft*

*vertrocknet wie abgemähtes Gras, selbst der Hunger ist mir vergangen. Ich bin nur noch Haut und Knochen, mir bleibt nichts als endloses Stöhnen. Man hört mich klagen wie eine Eule in der Wüste, wie ein Käuzchen in verlassenen Ruinen. Tiefe Verzweiflung raubt mir den Schlaf; ich fühle mich wie ein einsamer Vogel auf dem Dach. Tag für Tag beschimpfen mich meine Feinde, und wen sie verfluchen wollen, dem wünschen sie mein Schicksal herbei. Ich esse Staub, als wäre es Brot, und in meine Getränke mischen sich Tränen. Mein Leben gleicht einem Schatten, der am Abend in der Dunkelheit verschwindet. Ich bin wie Gras, das bald verdorrt. Du aber, HERR, regierst für alle Zeiten; von dir wird man erzählen, solange es Menschen gibt.*

In diesem Psalm wendet sich ein Namenloser an Gott. Er macht sein Elend öffentlich und sich damit zugleich verletzlich. Körperlich, geistig, emotional, sozial und gesellschaftlich hat er einen Tiefpunkt erreicht.

Konkret sagt er:

- *wie ein Rauch verflüchtigt sich gerade mein Leben*
- *wie abgemähtes Gras fühle ich mich*
- *mir ist der Appetit sichtbar vergangen*
- *ich krächze einsam wie ein Käuzchen in trostlosen Ruinen*
- *schlaflos kämpfe ich gegen meine Verzweiflung*
- *meine Feinde missbrauchen mich als Verwünschung*
- *von Trauer und Tränen ernähre ich mich*
- *ich bin nur noch ein Schatten meiner selbst*

Dennoch hält er an Gott als seiner Hoffnung fest: *Du aber, HERR, regierst für alle Zeiten!*

Meines Erachtens ist es nicht ganz klar, ob es sich hierbei um ein körperliches oder ein seelisches, psychisches Leiden handelt. Vielleicht geht es aber auch Hand in Hand. Die massive körperliche und todesbedrohliche Situation nimmt ihn auch emotional völlig in Beschlag.

Da die Psalmen in ca. 900 Jahren entstanden sind, vom Lied des Mose (Psalm 90) bis in die Zeit nach der babylonischen Gefangenschaft (Psalm 126), dürfte auch unser Psalm redigiert worden sein. Wahrscheinlich hat Esra (um 485 v.Chr.) die endgültige Auswahl der Psalmen zusammengestellt (Esra 3, 10).

Somit outete sich unser Psalmist mit seinem Lied und machte sich dadurch natürlich verletzlich und eben auch angreifbar. Zugleich machte er so aber auch anderen Mut, authentisch zu werden, und er erlebte, dass er dennoch von Gott gehalten und getragen wird.

Hanns Dieter Hüsich hat diesen Psalm, den er für Aschermittwoch ausgesucht hat, so wiedergegeben:

„Die Freudentage liegen hinter mir,

obwohl du alle meine Tage zählst,  
liegen sie doch hinter mir.  
Sie gehören der Vergangenheit an,  
oft auch meine Freunde und Freundinnen -  
sie sind von gestern.

Das Schwere wurde leicht,  
doch jetzt liegt mir wieder alles auf der Seele  
und bedrückt mich.  
Ich habe die Leichtigkeit des Lebens genossen,  
doch jetzt esse ich Asche  
und trinke meine Tränen.  
Sieh nicht weg von mir, Gott,  
wenn ich zu dir komme:  
und wenn ich rufe,  
so erhöre mich bald.

Denn mein Herz schlägt nicht mehr im Vierteltackt  
und meine Stimme klingt wie die Eule bei Nacht.  
Ich bin müde und leer;  
meine Lebensfreude ist auf den Tiefstand gesunken.  
So zieh mich wieder zu dir  
und erfülle mich mit deinem Geist.

Alles kommt und geht  
und vieles vergeht;  
Du aber bleibst, wie du bist,  
und deine Zuneigung zu mir  
nimmt kein Ende.“

© Hanns Dieter Hüsch, Uwe Seidel, *Ich stehe unter Gottes Schutz – Psalmen für Alltagszeiten*, tvd – Verlag Düsseldorf 1997<sup>2</sup>, Seite 34

Wahrscheinlich werde ich das nie vergessen. Als ich aufgrund massiver Schwierigkeiten mit einer Gemeinde emotional und glaubensmäßig absolut durchhing, hatte ich in einer benachbarten Gemeinde in einer Jugendwoche zu sprechen. Dabei wirkte ich nicht gerade glaubensansteckend. Ich thematisierte die Kosten der Nachfolge und die Schwere des Glaubens. Damit konnte ich natürlich nicht punkten. Aber ich wollte mir selbst treu bleiben und nicht mehr ins Schaufenster stellen, als ich im Laden hatte. Auch wenn ich damit massiv an Ansehen einbüßte. Aber was ist wichtiger: Ehrliche Verletzlichkeit oder geheuchelte Glaubensstärke? Amen.

Video - letzter Zugriff 06.03.2026:: [Angst vor Verletzlichkeit](#)