



Zeitschrift für
Integrative Gestaltpädagogik
und Seelsorge



Verletzlich bleiben
und stark sein

INHALTSVERZEICHNIS

Aus der Redaktion

110 J. Reitbauer

Biblisch-spirituelle Impulse

111 P. A. Grün: David und Goliath – zwei Seiten einer Person

113 L. Weissensteiner: „Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark“

Zum Thema

115 D. Reicher: Die Manosphäre: Schwäche, Verletzbarkeit und Sensibilität

117 M. E. Aigner: Wunden und Verwunderung

119 D. Gilgenreiner: Bei dir darf ich verletzlich sein ohne Angst verletzt zu werden

122 G. Pernter: Von der Wunde zur Würde

125 B. Schörkhuber: Das Paradox der Stärke: Zur gesellschaftlichen Tabuisierung von Verletzlichkeit

128 E. Drewermann: Von einem heilenden Vertrauen oder Seelsorge zwischen Schwachheit und Stärke.

Das aktuelle Interview

130 Interview mit Emina Saric

Literatur zum Thema

132 M. Weritsch: Was Nina wusste

Film zum Thema

133 C. Wessely: This is not a Burial, it's a Resurrection

Aus der Praxis – für die Praxis

134 I. Pucher: „Offenes Ohr“: Ein gestaltungspädagogisches Projekt für die Volksschule

Berichte aus unserem Umfeld

135 T. Pani: Conscious Brothers

Das weite Land unserer Seele

136 A. Schmale-Riedel: Bin ich nur ok, wenn ich stark bin?

Kritisches zum Zeitgeschehen

138 H. Neuhold: "MAGA – Make Amerika great again!" oder: MHGA

138 **Buchbesprechungen –
Buchempfehlungen**

kaum gehört und unbekannt

141 A. Klimt: gesegnet

141 **Zum Künstler**

142 **Termine/Inserate**

**Titelbild: Detail aus dem Presbyterium
Seminarkirche Tanzenberg**

Valentin Oman – Secco-Kassintempera, 1987

Foto: ©Reitbauer

Aus der Redaktion

„Stärke wächst dort, wo wir unsere Zerbrechlichkeit anerkennen.“

Mit dem Thema dieser Nummer setzen wir einen Kontrapunkt. Wir betrachten Verletzlichkeit nicht als Defizit, sondern sehen sie als wesentlichen Ausdruck unserer Lebendigkeit. Wer den Mut aufbringt, sich seiner Verwundbarkeit zu stellen, eröffnet zugleich die Möglichkeit, Heilsames zu erfahren. Stärke zeigt sich nicht im Verbergen von Schwächen, sondern im bewussten Annehmen und Integrieren der eigenen Gefühle und Grenzen. Sie äußert sich im Anerkennen dessen, was ist, auch wenn Unsicherheit, Schmerz oder Angst auftauchen. So kann die Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge Räume eröffnen, in denen eine Balance zwischen Verletzlichkeit und Stärke erfahrbar wird, insbesondere durch achtsame Präsenz, dialogische Begleitung, kreative Ausdrucksformen und spirituelle Verbundenheit. So werden Verletzlichkeit und Stärke nicht als Gegensätze gesehen, sondern als sich ergänzende Pole eines lebendigen Prozesses verstanden in der Begegnung mit uns selbst, mit anderen und dem, was größer ist als wir selbst. Ein herzliches Danke allen Autor*innen für ihre Expertise und das Teilen ihres Erfahrungsschatzes. Danke auch Valentin Oman, dem renommierten österreichischen Künstler, der mit seinen Arbeiten unser Thema in unterschiedlichen Facetten ausleuchtet.

JONNY REITBAUER – CHEFREDAKTEUR

David und Goliath – zwei Seiten einer Person

Eine tiefenpsychologische Anmerkung.

P. ANSELM GRÜN

Wir können die Geschichte von David und Goliath als Ermutigung für uns lesen, wenn wir uns den Herausforderungen unseres Lebens nicht gewachsen fühlen. Und die Erzählung spricht unsere tiefste Sehnsucht an, dass wir als Kleine die Großen besiegen, dass wir mit unseren Schwächen doch unser Leben meistern. Wenn wir die Erzählung aber tiefenpsychologisch auslegen, dann sind David und Goliath zwei Seiten in uns. Jeder trägt in sich einen David und einen Goliath.

Goliath steht für die Seite in uns, die sich nach außen hin aufbläht, die sich selber in den höchsten Tönen lobt und die anderen erniedrigen, verhöhnen, entwerten muss. Hinter dieser Haltung steht oft ein geringes Selbstwertgefühl. Doch das gesteht man sich nicht ein und muss daher nach außen besonders selbstbewusst auftreten. Und Goliath trägt eine kostbare Rüstung, die ihn fast unverwundbar macht. Gegen den bronzenen Schuppenpanzer und seinen Helm kommt niemand an. (1 Sam 17,5) So meint Goliath, er sei unverwundbar. Das kennen wir alle: Gerade wenn wir unseren Mangel an Selbstwertgefühl spüren, müssen wir einen Panzer um uns anlegen, damit niemand uns berühren und verletzen kann.

David zieht ohne Rüstung gegen Goliath. Er vertraut nicht seiner Kraft. Als Grund für sein Vertrauen sieht er Gottes Schutz:

„Der Herr, der mich aus der Gewalt des Löwen und des Bären gerettet hat, wird mich auch aus der Gewalt dieses Philisters retten.“ (1 Sam 17,37) Ohne Rüstung ist David verwundbar. Aber er steht zu seiner Verwundbarkeit, weil er auf Gottes Hilfe vertraut. In seiner Verletzlichkeit geht er auf den hochgerüsteten Goliath zu und schleudert ihm einen Stein aus seiner Hirtentasche entgegen und trifft den Philister an der Stirn. „Der Stein drang in die Stirn ein, und der Philister fiel mit dem Gesicht zu Boden.“ (1 Sam 17,49)

Es gibt keinen unverwundbaren Menschen. Die Griechen sprechen von der Achillesferse, die jeden verwundbar macht. Paris, der Bruder Hektors, will den von Achilles besiegten Held der Trojaner rächen. Er schießt einen vergifteten Pfeil genau in die Ferse Achilles und tötet ihn so. So hat jeder von uns eine Achillesferse, eine verwundbare Stelle. Und es gilt, sich mit der Achillesferse, mit seiner verwundbaren Stelle auszusöhnen. Bei einer Frau war die Achillesferse das Schmeicheln anderer. Wenn jemand sie gelobt hat, hat sie ihm jeden Wunsch erfüllt. Sie konnte sich dann einfach nicht abgrenzen.

Wenn wir David und Goliath als zwei Seiten in uns verstehen, dann verweist uns Goliath auf unsere Mechanismen, uns nach außen als stark darzustellen und uns mit ei-

nem Panzer zu umgeben. Doch wer einen Panzer trägt, der kann keine Beziehung zum andern aufnehmen, der ist unfähig zu einer Begegnung. Er schneidet sich selbst ab vom menschlichen Miteinander. Er kennt nur ein Gegeneinander. Wir sollen uns in Goliath wie in einem Spiegel anschauen, dann werden wir sicher Züge von ihm auch in uns entdecken. Wir möchten gerne unverwundbar erscheinen, selbstbewusst, als Menschen, denen alles gelingt. Wenn wir David als Spiegel nehmen, so erkennen wir in diesem Spiegel unsere Verwundbarkeit. Wenn wir wie David unsere Verwundbarkeit nicht verstecken, sondern sie uns eingestehen und sie auch nach außen zeigen, dann entwickeln wir wahre Stärke. Die frühen Mönche haben David als Vorbild für die Demut gesehen. Demut – im Lateinischen: *humilitas* – ist der Mut, die eigene Erdhaftigkeit anzunehmen, der Mut, hinabzusteigen in die Tiefen meines Unbewussten, der Mut, mich auch mit meiner Verwundbarkeit anzunehmen. Die Demut bedeutet nicht, sich klein zu machen. Sie ermöglicht es uns vielmehr, mit beiden Füßen auf der Erde (*humus*) zu stehen. Das gibt uns mehr Festigkeit als sich nach außen hin stark zu zeigen. Wir haben dann wie David keine Angst, dass andere unsere Schwächen oder unsere Schattenseiten entdecken könnten. Wir stehen zu uns, so wie wir sind.

Diese Verwundbarkeit befähigt uns zur Begegnung und zu guten Beziehungen. Die Davidgeschichte zeigt, dass David eine innige Freundschaft zu Jonathan erlebt und dass Michal, die Tochter Sauls, ihn liebt und er sie dann heiratet. Man könnte also sagen: Wer seine Verwundbarkeit zulässt, ist offen für Freundschaft und für die Ehe. Wenn man das tiefenpsychologisch auslegt, dann führt

die Verwundbarkeit zur Ganzheit des Menschen. Der Mann David integriert in Michal seine Anima. Und die Freundschaft mit Jonathan bringt ihn in Berührung mit seinem wahren Selbst. Wer wie Goliath sich nur mit seiner Stärke und seiner Rüstung identifiziert, der spaltet die emotionale Seite von sich ab. Er bleibt ein halber Mensch. David wird beides: ganz Mann, der kämpfen kann, aber auch der integrierte Mann, der seine Anima integriert und vor der Bundeslade tanzen kann, also seine weibliche Seite zum Ausdruck bringt. David spielt auf der Harfe, um die Depression Sauls zu vertreiben. Und er gilt als Dichter der Psalmen. Die Verwundbarkeit öffnet uns für Fähigkeiten wie Musik, Tanzen, Dichten, aber auch für den Kampf. Denn der verwundbare David wird zum erfolgreichsten König und Feldherrn Israels.

Wir können die Fähigkeiten, die David zugeschrieben werden, in uns nur verwirklichen, wenn wir auf der einen Seite wie David unsere Verwundbarkeit annehmen. Aber wir sind nicht nur David, wir sind auch Goliath. Daher gilt es, auch den Goliath in uns anzunehmen, die Fähigkeit, uns abzugrenzen und uns gegenüber verletzenden Menschen zu schützen. Nur wenn wir in aller Demut auch den Goliath in uns annehmen, kann all das, was die Bibel dem David zuschreibt, auch in uns aufblühen. ❀

P. Anselm Grün, geboren 1945, seit 1964 Mönch der Abtei Münsterschwarzach, geistlicher Leiter im Recollectiohaus, Kursarbeit und Autor.

„Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark“ (2 Kor 12,10)¹

Das Paradoxon der Schwachheit.

LUKAS WEISSENSTEINER

Im Vorhof zur Basilika St. Paul vor den Mauern in Rom steht eine kolossale Statue des Völkerapostels: Kraftvoll und großgewachsen steht er da in wallendem Gewand mit Kapuze und Bart, bewaffnet mit einem überlangen Schwert – eine beeindruckende Erscheinung. Gerade vor dieser Statue pflege ich, Mitreisende nicht nur an die älteste Beschreibung paulinischer Physiognomie zu erinnern – die Thekla-Akten beschreiben Paulus als klein, schwächlich und mit krummen Beinen – sondern auch an seine eigenen Aussagen zu seiner Schwachheit: Diese wirken fast paradox, wenn man bedenkt, dass man es hier mit dem wohl wirkmächtigsten Verkünder des Evangeliums, den die Kirchengeschichte gesehen hat, zu tun hat. Doch gerade in diesem Paradoxon liegt die Kraft des Evangeliums, da es eine Botschaft nicht für die Mächtigen und Großen sein will, sondern eben für das Schwache in der Welt, das Gott erwählt hat (vgl. 1 Kor 1,27). Paulus verkündet die Botschaft eines Erlösers, der die Regeln der Logik durchbricht, nach denen Macht sich durch Ausübung derselben erweist und Kraft durch Anwendung dieser gegenüber Schwächeren.

Ausgerechnet in der absoluten Selbsterniedrigung Gottes, in der „Torheit des Kreuzes“, zeigt sich seine Macht: „Wir dagegen verkünden Christus als den Gekreuzigten: für Juden ein Ärgernis, für Heiden eine Torheit, für die Berufenen aber, Juden wie Griechen, Christus, Gottes Kraft und Gottes Weisheit

(1 Kor 23f.).“ Paradebeispiel für die Kraft, die in der Schwachheit liegt, ist Jesus selbst, wie Paulus in der Dynamik von Ab- und Aufstieg, von Erniedrigung und Erhöhung, im Philipperhymnus (Phil 2,6-11), darlegt: Er, der sich selbst erniedrigte bis zum Tod am Kreuz, der in seiner Selbstentäußerung auf Macht bewusst verzichtete, wurde von Gott über alle erhöht. Damit beschreibt Paulus die Grundhaltung christlichen Lebens und empfiehlt eben jenen Habitus des Machtverzichts, der bewussten Annahme der eigenen Schwachheit und Machtlosigkeit. Und genau das ist auch die Haltung, in der Paulus zu leben versucht, denn er hat aus seinem Glauben an einen erniedrigten Christus gelernt, den leidvollen „Stachel in seinem Fleisch“, von dem er noch in 2 Kor 12,7 spricht, anzunehmen und in Stärke zu verwandeln.

Die Eloquenz der Schwachheit

Die stärkste Auseinandersetzung mit der eigenen Schwachheit findet sich bei Paulus in einem Abschnitt (2 Kor 10–12), der auch die sogenannte „Narrenrede“ beinhaltet, wo der Apostel im Diskurs mit seinen Gegnern wider die Logik von Macht und Überzeugungskraft spricht. Gerade seine Schwachheit wird dem Völkerapostel von seinen Gegnern zum Vorwurf gemacht, wie er selbst darlegt: „Ja, die Briefe, wird gesagt, die sind wuchtig und voll Kraft, aber sein persönliches Auftreten ist matt und seine Worte sind armselig (2 Kor 10,10).“ Dieses Zitat erweckt den verblüffen-

den Eindruck, dass gerade dem, der den Christusglauben über die Grenzen des Judentums hinausgetragen und anschlussfähig gemacht hat, mangelnde Überzeugungskraft vorgeworfen wird. Doch gerade in der Rede von der Schwachheit zeigt er die Kraft, die hinter der Botschaft liegt und damit nicht seine eigene Eloquenz, sondern die seines Verkündigungsinhaltes. Ausgerechnet die eigene Schwachheit verdeutlicht die verkündete Heilsbotschaft eines Christus, der in seiner Schwachheit gekreuzigt wurde, aber aus Gottes Kraft lebt (vgl. 2 Kor 12,4). Damit steht der Apostel seiner Botschaft nicht selbst im Weg; er tritt hinter das zurück, was er verkündet, und kann damit Raum für Gottes Wirken geben. Genau das erklärt Paulus auch selbst in 2 Kor 4,7, wenn er von sich selbst und seiner Körperlichkeit als zerbrechliches Gefäß spricht: „Diesen Schatz tragen wir in zerbrechlichen Gefäßen; so wird deutlich, dass das Übermaß der Kraft von Gott und nicht von uns kommt.“

Erst die eigene Schwäche macht die Verkündigung des Apostels authentisch, da sie ihn selbst in den Hintergrund treten lässt. So schreibt Michael Wolter: „Die äußere Schwäche der Existenz des Apostels ist gerade darum der einzige Modus der Evangeliumsverkündigung, der deren Inhalt entspricht, weil sie sichtbar macht, dass nicht menschliche Kompetenz das Heil Gottes zuzueignen vermag, sondern allein Gott selbst, und weil sich gerade in dieser Schwäche spiegelt, dass Gott

[...] am Kreuz Jesu Christi zum Heil der ganzen Welt gehandelt hat.“²

Die eigene Schwachheit und Unzulänglichkeit wird damit für Paulus, indem er sie annehmen und nutzen kann, zu einem Offenbarungsgeschehen – sein „Stachel im Fleisch“ kann durch Annahme zum apostolischen Sprungbrett werden. Er nimmt sich damit nicht nur selbst den Druck, dem auch viele SeelsorgerInnen und in der Verkündigung Tätige heute erliegen, den hohen Ansprüchen dieses Dienstes irgendwie genügen zu wollen; vielmehr macht er in der Zurücknahme seiner eigenen Person erst Raum für das Wirken Gottes. Die Annahme der eigenen Unvollkommenheit und Unzulänglichkeit wirkt damit erlösend in zweifacher Hinsicht: Sie befreit von falschen Ansprüchen an sich selbst und sie setzt die Erlösungstat Jesu in seiner Schwachheit am Kreuz erst wirksam. Dieser Schwachheit, in der die Kraft vollendet wird (2 Kor 12,9), kann der Apostel sich rühmen und zu einer tröstlichen Schlussfolgerung kommen: „Deswegen bejahe ich meine Ohnmacht, alle Misshandlungen und Nöte, Verfolgungen und Ängste, die ich für Christus ertrage; denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark (2 Kor 12,10).“

Lukas Weissensteiner, Dr. theol.,
Kaplan und Jugendseelsorger in Graz

FUSSNOTEN

¹ Die Bibelzitate sind im Folgenden der Einheitsübersetzung entnommen.

² Wolter, Michael: Paulus. Ein Grundriss seiner Theologie, ³2021, 127f.

LITERATUR

Wolter, Michael: Paulus. Ein Grundriss seiner Theologie, Vandenhoeck&Ruprecht, Göttingen: ³2021.

Rohr, Richard: Paulus. Der unbekannteste Mystiker, Verlag Katholisches Bibelwerk, Stuttgart: 2016.

Schmeller, Thomas: Der Zweite Brief an die Korinther (2Kor 7,5–13,13) (EKK VIII/2), Neukirchener Theologie, Neukirchen: 2015.

Die Manosphäre: Schwäche, Verletzbarkeit und Sensibilität

DIETER REICHER

Der Begriff der „Manosphäre“ ist erst seit kurzem einer breiten Öffentlichkeit bekannt geworden. Dieses Online-Phänomen stellt ein loses Netzwerk an antifeministischen Internetplattformen dar. In dieser teilen vor allem Burschen und junge Männer eine gemeinsame den Feminismus, die LGBTQ-Bewegung und die sogenannte *Wokeness* ironisierende Meme-Kultur. Sie referieren auf bestimmte gewaltzentrierte Filme (z.B. *Fight Club*), auf Bodybuilding oder auf Computer- und Videospiele. In diesem kulturellen Feld werden Sensibilität und Verletzbarkeit als Schwäche einem stoisch-heldischen Ideal harter, ernster Männlichkeit gegenübergestellt.

Rechtsgerichtete Bewegungen nehmen stark auf Symbolwelt und Ideale der Manosphäre Bezug. Das soll anhand des Zitats aus einer Rede von Herbert Kickl bei einem Treffen internationaler Rechtsextrimer in Budapest 2025 (CPAC) dargestellt werden. Kickl erklärte: „Heute beginnt hier der politische *Fight Club* – ein entschlossener Einsatz für Heimat, Freiheit, Wahrheit und Tradition gegen ideologisch verblendete Globalisten, die Demokratie, Recht und Ordnung zunehmend untergraben. Die Patrioten Europas stehen auf. Wir erheben uns!“

Diese neue Form von Frauenfeindlichkeit erklärt sich zunächst durch grundlegende technische Veränderungen und den zunehmenden Einfluss von Tech-Konzer-

nen auf den öffentlichen Diskurs. Abgesehen davon fusst dieses Phänomen auf drei tieferliegende soziale Entwicklungen: 1) Verschlechterungen in der Arbeits- und Lebensrealität junger Männer, 2) gravierende Verschiebungen im Bildungswesen und 3) dem noch viel fundamentalerem Fortschreiten eines widersprüchlichen Prozesses der Zivilisation.


Erstens ist die Arbeits- und Lebensrealität junger Menschen von Jobunsicherheit, Zukunftsängsten und Einsamkeit geprägt und es fällt ihnen schwer, einen lebenslangen Arbeitsplatz oder leistbares und schönes Wohnen zu realisieren. Viele bleiben Singles, leben zwar in einer übersexualisierten Medienlandschaft und haben doch selten Sex (sie sind „oversexed and underfucked“). Vor allem junge Männer tun sich in einer solchen Welt schwer, dem Ideal einer Familiengründung gerecht zu werden. Manche fühlen sich als sexuelle Versager und bezeichnen sich selbst als „Incel“. Pornographie und Frauenhass sind dabei Coping-Strategien. Diese Realität trifft nun auf Forderungen nach Optimierung, Härte und Egoismus (schließlich heißt es ja iPhone und nicht wePhone!).

Andererseits konfrontieren Schule, Politik und Kultur junge Männer, solidarisch mit den Schwachen zu sein, wo gerade deren Schwäche auf keine Solidarität trifft und kaum Beachtung findet. Zweitens scheinen junge Männer allmählich jungen

Frauen in der von ihnen geforderten Performance hinterherzuhinken. Laut Statistik Austria lag der Anteil junger Männer unter den Maturanten und Diplomgeprüften bei nur 42 Prozent (2023), unter den Studierenden an öffentlichen Universitäten bei 46 Prozent (Wintersemester 24/25) und unter den ordentlichen Studienabschlüssen lediglich bei 44 Prozent. Jugendliche und jungen Erwachsene lesen laut deutschem statistischen Bundesamt sowieso viel weniger als ältere. Burschen und junge Männer fallen allerdings besonders zurück. Das Bildungssystem scheint somit Mädchen und Frauen zu bevorzugen. Die Verschiebung dort geht mit einer viel umfassenderen Veränderung der Machtbalance zwischen den Geschlechtern zugunsten der Frauen einher. Das ist vielleicht auf den ersten Blick – vor allem, wenn man bloß auf Gesamtpopulation und Vergangenheit blickt – nicht klar sichtbar. Schließlich verdienen im Schnitt Frauen noch immer weniger als Männer und sind weniger stark beruflich in hohen Positionen vertreten. Berücksichtigt man allerdings die Altersdynamik, ergibt sich ein anderes Bild. Der vorherrschende Diskurs spricht jedoch meist nur von der Benachteiligung der Frauen. Die Probleme junger Männer kommen dabei zu kurz. Sie werden in Debatten, in Filmen, in der Popmusik oder in Kunst und Kultur nicht mehr adäquat repräsentiert. Die Manosphäre ist somit auch das Phänomen einer Gegenkultur.

Drittens durchlebt unsere Gesellschaft einen langfristigen und widersprüchlichen Prozess der Zivilisation, der zu einem starken Zurückdrängen körperlicher Gewalt und spontaner Affekte geführt hat. Die Kriminal- und Gerichtsstatistiken belegen eine seit Mitte der 1970er Jahre stete Abnahme

von Gewaltdelikten in Österreich; sogar in absoluten Zahlen bei einer Zunahme der Gesamtbevölkerung. Dieser Trend überrascht, berücksichtigt man die stark gefühlbeladene öffentliche Diskussion über Gewalt; und besonders über Gewalt gegen Frauen. Somit stimmen gefühlte und tatsächliche Gewaltdelinquenz nicht überein. Aber bereits der Umstand dieser Nichtübereinstimmung stellt selbst wieder einen Indikator des Zivilisationsprozesses dar, nämlich ein stetes Fortschreiten unseres Niveaus an Sensibilität. Zwar wird nun männliche Aggression und deren Glorifizierung stärker als Problem erachtet, allerdings wird allzuoft dieses „toxische Verhalten“ pauschalisiert jungen Männern insgesamt als moralische Verfehlung vorgehalten. Ein Vorgang, der bei vielen Männern Unbehagen auslöst.

Angesicht dieser drei Entwicklungen eröffnet die Manosphäre im Internet einen Sehnsuchtsraum, in dem Schwäche und Verletzbarkeit als unmännlich und vermeidbar dargestellt wird. Sie fungiert aber auch als Ventil, das ein Ausbrechen aus Anforderungen, Moral, Scham und Versagensängste verspricht. Dort werden somit starke Gefühle und schwerwiegende Probleme junger Männer angesprochen, aber mit unerfüllbaren Lösungen illusorisch verknüpft. Die Gefahr des politischen Missbrauchs dieses explosiven Potentials ist naheliegend! 

Dieter Reicher, Assoz. Prof. Dr.
Institut für Soziologie, Karl-Franzens-
Universität Graz

Wunden und Verwunderung

MARIA ELISABETH AIGNER

Das Leben mutet uns einiges zu. Wir finden uns wieder in den Wirbelstürmen von Wachsen und Vergehen, Aufstreben und Absteigen, Tag und Nacht, zwischen dem ersten Einatmen und dem letzten Ausatmen. Das Dasein fordert Wachstum, Lebendigkeit und Fortschritt. Und es hinterlässt Spuren, Spuren von Überanstrengung, Spuren des Leids, Spuren der Verwundungen – geheilt und vernarbt oder als offene Wunden präsent gehalten und geblieben.

Wunden verursachen Schmerzen und es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit ihnen umzugehen. Tiere beispielsweise verkriechen sich, geben dem Elend Raum und Zeit, bis es besser wird, oder sie verenden eben. Wir wissen, dass sie bei Bedrohung kämpfen, fliehen oder sich totstellen. Die Beobachtungen zu diesem Verhalten sind Grundlage heutiger Traumaforschung und Traumatherapie.¹ Ein Trauma – das grenzverletzende Ereignis – und die in den meisten Fällen daraus resultierende Traumatisierung haben zunächst weniger mit der Psyche als vielmehr mit neurobiologischen und stressphysiologischen Abläufen zu tun. Unsere Körper reagieren – und zwar verlässlich und weise um das größere Ganze unserer Existenz zu beschützen. Das Trauma ist die „Wunde“ – das, was in der Medizin als Verletzung des Gewebes beschrieben wird. In Folge wird die physiologische Bezeichnung auf den psychischen Prozess übertragen. Diese Wechselwirkungen von Körper und Psyche sind evident, was sich die Traumatherapie zunutze macht. Information und Aufklärung darüber, was in


unseren Körpern passiert und psychoedukatives Vorgehen sind Bausteine auf dem Weg zur Heilung. Zugleich steckt die Schulmedizin, die trotz aller faszinierenden Erkenntnisgewinnung mehr und mehr zur Maschinen- und KI-Medizin mutiert, noch immer in ihrer historisch bedingten Abspaltung von Körper, Seele und Geist fest. René Descartes wirkt mit seinem mechanistischen Weltbild und dem Leib-Seele-Dualismus tiefgreifend und beständig bis in die heutige Zeit.

Verletzte Menschen sind zunächst nicht mit Ressourcen, Kraft und Stärke in Verbindung zu bringen. Das Tier, das sich vor Schmerz in die Höhle zurückzieht, leidet und springt in diesem Moment nicht voll Übermut und Vitalität durch das hohe Gras. Beim Menschen kann der enge Leib-Seele-Zusammenhang, den die Schulmedizin so gerne übersieht, oder an die Schmerzambulatorien delegiert, auch fatale Folgen haben: Der schwache, leidende Körper beeinflusst die Seele. Sie schwingt sich in die Schwere des Leids ein und vermag ihm kaum etwas entgegenzusetzen. Verletzungen und Verwundungen sind jedoch niemals einzig als individuelle Schicksale zu betrachten. Das Erkranken an Körper und Seele hat eine eminent gesellschaftliche und kulturelle Dimension und tangiert vor allem unsere Beziehungen. Menschen hierzulande sind in erster Linie umgeben von Leistungsdruck und Erfolgszwang, von Konkurrenz und der damit verbundenen Gefahr der Entsolidarisierung. Die berufliche wie private Alltagsmühle dreht sich in einem schier nicht zu bewältigenden

Tempo und bringt zwei überaus gefährliche Weggefährten mit sich, nämlich Stress und Entfremdung. Wir wissen mittlerweile, dass die körperlichen Reaktionen auf beide Phänomene mannigfaltig sind. So zum Beispiel kann die noch relativ junge Disziplin der Psychoneuroimmunologie mittlerweile mit großer Genauigkeit und Evidenz messen, welchen Einfluss stressbedingte Faktoren auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben.²

Wo also in all der Verwundung dieser Welt Lebendigkeit, Freude und Sinn finden? Was, wenn sich die besagte Kraft in der Kraftlosigkeit nicht einstellt, sich die Macht der Ohnmacht entzieht, oder ein Verletzlich-Bleiben nicht stark macht, sondern zuerst einmal in Einsamkeit und Isolation führt? Hierzulande sind wir, in Relation zu anderen Teilen der Welt, mit Hilfsangeboten in schwierigen Lebenssituationen gesegnet. Bei Krankheit, Trauer, Krise und Tod gibt es sowohl kirchlicher- als auch gesellschaftlicherseits Maßnahmen und Einrichtungen, die in Anspruch genommen werden können. Aber was, wenn die Medikation der Ärzt*innen nicht wirkt, die Methoden der Therapeut*innen nicht greifen, die Begleitung der Berater*innen ins Leere gehen, die Gebete nicht erhört werden? Die nicht zu heilende Verwundung wirft den Menschen paradoxerweise erneut auf sich selbst zurück. Die körperliche oder seelische Versehrtheit stellt die eigene Identität, das Selbstbild, die Autonomie und Freiheit radikal in Frage. Wer bin ich, wenn ich nicht

funktioniere, wenn mir das, was ich mir ersehne nicht glückt, wenn die Hoffnung ein ewig nicht eingelöstes Versprechen bleibt?

Vielleicht geht es darum, sich radikal auf seinen Wesenskern zu besinnen, um zu begreifen, wie sehr wir mit allem rund um uns verbunden sind, dass wir immer hin und her wechseln zwischen Täter*in und Opfer, dass wir sowohl zu den weißen, als auch zu den schwarzen Lämmern gehören. Die Wege aus der Ohnmacht sind nicht vorgezeichnet und geradlinig, sie sind auch nicht behandelbar oder verhandelbar. Wir müssen sie selber ausfindig machen und sie alleine beschreiten. Es ist ein Glück, wenn ab und an jemand sich zu uns gesellt und ein Stück des Weges mitgeht – wie Simon von Cyrene. Aber selbstverständlich ist das nicht, und es ist auch nicht einklagbar. Wunden und Leid dürfen niemals verherrlicht werden. Sie sind ernst zu nehmen, damit sie losgelassen werden können. Es mag verwunderlich sein, dass die Wunde auch Wunder vollbringen kann, jedoch haben wir keinen Anspruch darauf, kein Anrecht darauf. Die Lösung liegt immer im Herzen des Verwundeten selbst. Ihr entschieden zu folgen, entspricht der Treue zum Leben. 

Maria Elisabeth Aigner, Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr., forscht und lehrt in den Fächern Pastoraltheologie, Pastoralpsychologie und Homiletik und ist zudem LSB, sowie Bibliodrama- und Bibliologtrainerin.

FUSSNOTEN

¹ Vgl. Levine, P. (1997): *Waking the Tiger: healing trauma: the innate capacity to transform overwhelming experiences*. Berkeley: North Atlantic Books.

² Vgl. dazu beispielsweise Schubert, Ch. (2021³): *Was uns krank macht und was uns heilt. Aufbruch in eine neue Medizin*. o.O.: Korrektur Verlag.

Bei dir darf ich verletzlich sein ohne Angst verletzt zu werden

Verletzlichkeit als Stärke im supervisorischen Kontext

DORIS GILGENREINER

Supervision ist ein professionelles Beratungs- und Begleitungssetting im beruflichen Kontext. Sie ist prozess- sowie ziel- und lösungsorientiert und vertraut auf die Reflexionsbereitschaft der Klient:innen. Ebenfalls vertraut sie auf die Kraft, „Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen, Konflikte zu lösen und Veränderungsprozesse aktiv zu steuern.“ (ÖVS, 2025, o.S.). Und ja, Verletzungen und Verletzlichkeit sind immer wieder ein Thema.

Zur Supervision kommen nicht nur *Klient:innen*, es kommen *Menschen* mit vielfältigen Vorerfahrungen, auch schmerzvollen. Im ersten Erzählen wird immer wieder spürbar, dass hinter dem mitgebrachten Anliegen, Verletzungen stecken, die im beruflichen bzw. auch privaten Bereich erlebt bzw. erlitten wurden. Oft haben die Supervisor:innen Erfahrungen gemacht, die sie scheitern ließen. Sie schämen sich für ihr Scheitern. Sie fühlen sich gekränkt und vielfach sind sie erschöpft. Ihr Selbstbild ist häufig erschüttert. Mit ihnen darüber zu sprechen, dass Verletzlichkeit (auch) eine Stärke ist, wäre mehr als zynisch. Sie brauchen zuerst einmal einen emotional sicheren Ort um von ihren Kränkungen, den enttäuschten Erwartungen und den erfahrenen Verletzungen zu erzählen, und um wieder in die Zukunft schauen zu können. Ja, es stimmt, verletzt werden tut weh. Warum aber wird dann immer wieder von Verletzlichkeit als Stärke gesprochen? Manuela Kleine be-

nennt „Verletzbarkeit“ (Kleine, 2013, 3) als eines der Grundprinzipien des menschlichen Daseins. „...anthropologisch betrachtet sind Menschen emotionsfähige fühlende Wesen und damit qua Natur Verletzungsopfer.“ (Ebd.) Verletzbarkeit, Verletzlichkeit ist demnach zutiefst im Menschen angelegt und „der Kern aller Emotionen und Gefühle“ (Brown, 2017, 22). Sie ist Grundlage menschlichen Lebens. Verletzlichkeit darf, nach Brené Brown (ebd. 5) auch nicht mit Schwäche verwechselt werden. Denn Verletzlichkeit als Schwäche zu bezeichnen würde bedeuten, dass Gefühle bzw. Emotionen für etwas Defizitäres gehalten würden. „Indem wir uns gegen unsere Emotionalität aus der Angst heraus abschotten, dass wir einen hohen Preis für sie zahlen könnten, entfernen wir uns von dem, was dem Leben Sinn verleiht.“ (Ebd. S 22) In diesem Sinn ist Verletzlichkeit Stärke. Und, so Brown (ebd. 29), haben wir nicht die Wahl nicht verletzt zu werden. Wir haben aber die Wahl, wie wir mit Unsicherheiten oder auch Risiken, die zur Verletzungen führen könnten, umgehen bzw. wie wir darauf reagieren.

Supervision bietet ein von Vertraulichkeit und professioneller Beziehung getragenes Setting an. In einem sogenannten ‚safe space‘ können Ängste, Sorgen, Zweifel, Unsicherheiten angesprochen und mit der Haltung der gegenseitigen Achtsamkeit bearbeitet werden. Verletzlichkeit darf, soll, kann in diesem Setting

nicht nur gezeigt, sondern auch gelebt werden. Von allen im supervisorischen Prozess Beteiligten. Ohne Scheu und ohne Angst vor Gesichtsverlust. Der geschützte Rahmen ermöglicht es Neues zu wagen, ein Risiko einzugehen, sich anderen zuzumuten (vielleicht das erste Mal), Gewohntes und lieb Gewonnenes loszulassen und mutig zu handeln.

Verletzlich sein und sich öffnen

Offenheit für Neues und Unbekanntes setzt Neugier und Vertrauen voraus. Wer sich z.B. für noch nicht Gedachtes öffnet, verlässt die eigene Komfortzone, will aber auch darauf vertrauen nicht zu straucheln. Die Gefahr einer Verletzung bleibt trotzdem. Dennoch, ohne einen mutigen, beherzten Schritt Neues oder Anderes zuzulassen geschieht keine Veränderung.

Verletzlich sein und sich anderen zumuten


Weil Menschen fähig sind Emotionen zu zeigen und sich mit diesen bewusst oder auch unbewusst anderen zuzumuten, besteht die Möglichkeit missverstanden oder auch verletzt zu werden. Wer sich verletzlich zeigt, kann die Reaktion der anderen nicht unbedingt vorausblickend erkennen. Es besteht immer das Risiko, dass eine tatsächliche Verletzung passiert. Im supervisorischen Setting ist das sich gegenseitig zumuten ein wesentlicher Bestandteil. Sowohl Klient: innen als auch Supervisor: innen bringen selektiv ihre Emotionen ein, eben auch mit der Möglichkeit missverstanden oder verletzt zu werden.

Verletzlich sein und sich berühren lassen

Sich berühren, anrühren oder auch erschüttern zu lassen ist eine tiefe Erfahrung. In so einem Augenblick geht etwas unter die Haut. Menschen, die sich berühren lassen, geben Resonanz auf das, was gerade geschieht. Ohne Verletzlichkeit ist diese Erfahrung von gegenseitiger Resonanz nicht möglich. Auch keine Veränderung und keine Weiterentwicklung.

Verletzlich sein und (los)lassen

Lieb Gewonnenes oder auch Vertrautes loslassen kann unsicher oder auch traurig machen. Der Prozess des Loslassens kann riskant sein. Was kommt dann? Wie wird es ohne das Vertraute sein? Wer bin ich dann? Ein Gefühl der Leere kann entstehen. Loslassen oder vielleicht auch Etwas sein lassen, macht zuerst einmal verletzlich, zeugt aber von Stärke (vgl. Brown, 2017, 5) und dem Willen mutig zu handeln und die Zukunft zu schauen.

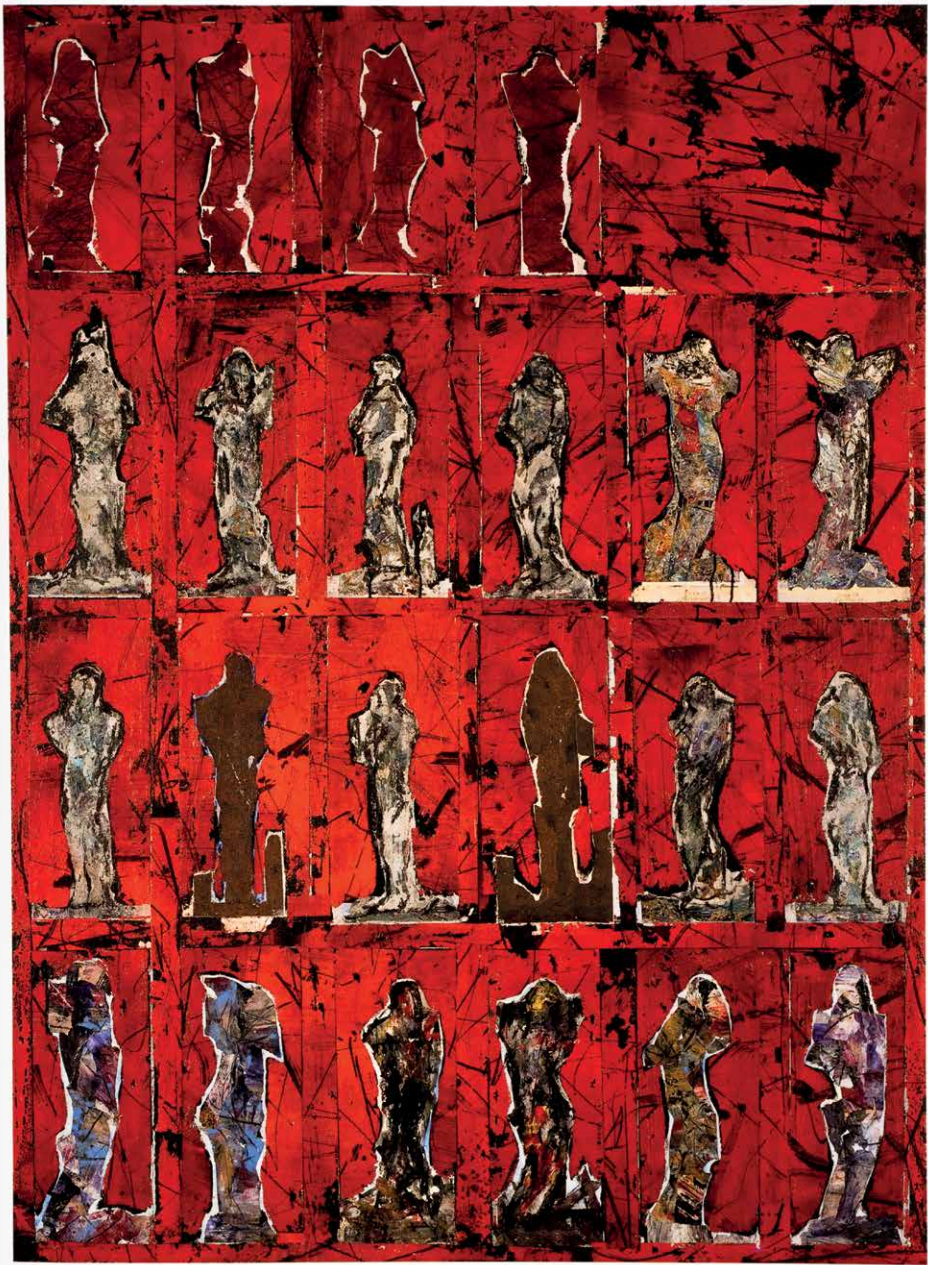
Zum Abschluss ein Wunsch: Ich wünsche uns allen, dass wir das, was Hans-Christian Neuert in einem Gedicht schreibt, erfahren und als heilsam und wirkungsvoll erleben können. Egal ob im privaten oder beruflichen Alltag aber vor allem in beraterischen Settings: „Bei dir darf ich verletzlich sein, ohne Angst verletzt zu werden“ (Neuert, 2000, o.S.) 

Doris Gilgenreiner, Dipl. Päd. BEd MEd, Supervisorin, Didaktik-Coach, Religionspädagogin

www.dorisgilgenreiner.at

LITERATUR

- Brown, Brené (2013): Verletzlichkeit macht stark. Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden. Kailash Verlag, München
- Kleine, Manuela (2013): Die Verletzbarkeit des anderen – Überlegungen zu einer supervisorischen Ethik. In: Forum Supervision. Supervision und Verletzbarkeit. FoRuM Supervision. Heft 41 (2013) Jahrgang 21, S. 3 – 18
- Neuert, Hans-Christoph (2000): Zauberwelten. Aphoristische Gedichte im Selbstverlag. Würzburg
- ÖVS (Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching). In: <https://www.oevs.or.at/oevs-fuer-kundinnen/beratungsformate>. Gesehen 22.10.2025.



spomeniki
Valentin Oman – 195 Querstrich 145, 2009
Foto: ©Neumüller

Von der Wunde zur Würde

Über Gestalttherapie, verletzte Leiblichkeit und die Kunst, sich berühren zu lassen.

GEORG PERNTER

Verletzlichkeit gehört zutiefst zum Menschsein und bezieht sich auf die Bereitschaft, sich offen und ehrlich zu zeigen. Die Sozialforscherin Brené Brown definiert sie als "Bereitschaft zu Unsicherheit, Risiko und emotionaler Exposition" (Reichardt 2018). Es ist die Fähigkeit, unsere wahren Gefühle, Ängste, Unsicherheiten und Schwächen zu akzeptieren und mit anderen zu teilen. Oft fürchten wir uns davor, weil wir Angst vor Ablehnung, Kritik oder Verletztwerden haben.

Wenn wir es schließlich wagen, Verletzlichkeit zuzulassen, uns unseren schwachen Seiten zu stellen, kommen wir uns nahe, können Beziehungen authentischer, soziale Räume menschlicher werden, weil wir uns lassen, weil wir wachsen können, weil wir ehrlich im Kontakt sind. Wir sind erfüllter und im Einklang mit uns und dadurch stressfrei.

Meine verwundeten Seiten zu-lassen. Wo bin ich verletzbar? Was sind meine Strategien? Wie vermeide ich sie? Was sind meine Wunden? Brown, die jahrelang über das Thema geforscht hat, lädt uns ein, uns mehr zu trauen und über die Schatten vermeintlicher Unverwundbarkeit zu springen. Ihre Motivations: Lernen, die eigene Verletzlichkeit und auch Unvollkommenheit zu akzeptieren um authentischer und mit mehr Würde unser Leben zu gestalten (Rödter 2017). Sich verletzlich zeigen wird leider immer noch als Schwäche wahrgenommen. Es fehlen uns geeignete Räume damit umzugehen. Die Ernte? Verbesserte

Selbstakzeptanz, lebendigere Beziehungen, Verbundenheitserfahrungen und größere Widerstandsfähigkeit.

Manche Wunden tragen keine Narbe.

Sie sind nicht auf der Haut eingraviert, sondern wohnen in den Tiefen des Leibes, offen, manchmal nicht sichtbar. Sie sind in der Art eingeschrieben, wie wir gehen, atmen, sprechen; in der leisen Anspannung der Schultern, in der Zurückhaltung eines Blicks. Der Körper erinnert, auch wenn das Bewusstsein längst vergessen hat. Er trägt die Spuren jener frühen Augenblicke und anhaltenden Erfahrungen, in denen Nähe gefährlich war, Zuwendung vielleicht ausblieb, Support nicht gewährt wurde. So wird Leiblichkeit zu einem stillen Archiv des Gewordenseins.

Der wieder atmende Leib. In der therapeutischen Begegnung darf sich dieses Archiv wieder öffnen – nicht im Reden allein, sondern durch heilsamer Präsenz, im atmenden, fühlenden, zögernden Jetzt. Gestalttherapie vertraut dem, was sich zeigt, in diesem Moment, zwischen zwei Menschen. Der Leib, der atmet, die Stimme, die stockt, die Geste, die abbricht: sie alle sind Ausdrucksformen eines tieferen Geschehens. Hier, im leiblichen Jetzt, begegnet sich das Sichtbare und das (noch) Unsichtbare, das Gesagte und das Verschluckte, das Schmerzende, das nicht Vollendete oder damals abrupt Unterbrochene. Der Leib ist kein Objekt, sondern Tor, durch das das Du in mich hinein und ich in die Welt hinaustrete. Ist diese

Leiblichkeit verletzt, zieht sich das Leben zurück; die Welt wird kleiner, der Atem enger, die Zeit dichter oder steht still. Dieser Rückzug wird nicht pathologisiert, sondern verstanden als Versuch, die eigene Integrität zu schützen, mit dem Nicht-Aushaltbarem umzugehen. Und so liegt in diesen therapeutischen Momenten, die nicht gemacht werden können, eine besondere Zartheit. Die TherapeutIn ist nicht nur Zeugin, sondern Mitschwingende. Ihr Leib ist ebenso beteiligt wie der des Gegenübers. Sie hört nicht nur die Worte, sie spürt sie: im eigenen Atem, im Rhythmus der Stimme, in den feinen Resonanzen des Zwischenraums, der Zwischenleiblichkeit. Und sie verleiht dem Patienten ihr "Fleisch", ihren lebendigen, fühlenden Leib und bringt das, was fehlt, die Abwesenheit, in die gegenwärtige Anwesenheit (Francesetti 2022). Und so wird der Leib zum „Schnittpunkt von Welt und Selbst“ (Merleau-Ponty). Wenn die Gestalttherapie von Kontakt spricht, meint sie genau dieses Zwischen: das vibrierende und lebendige Feld, in dem ein Ich einem Du begegnet – und sich darin selbst neu erfährt.

Ein atmender Tanz der Wahrnehmung.

Gestalttherapie ist keine choreografierte manualisierte Aufführung, sondern ein atmender, ein mitschwingender, resonanter Tanz zwischen Nähe und Distanz. In diesem Zwischen geschieht Wandlung und "Heilung". Der Klient wird nicht behandelt, sondern gehalten – nicht im Sinne von Kontrolle, sondern von Bezeugung. Der Leib darf wieder schwingen, zum Leben ziehen, weil er im Anderen gespiegelt wird, ohne bewertet zu werden, weil er zum Wieder-Spüren kommen darf durch feinspürige Begleitung, weil im Wir-Raum der Therapie – Schritt für Schritt – wieder Vertrauen entsteht, das leise, kaum fassbare Gefühl: Ich darf da sein, wie ich bin. In dieser stillen oder

auch herzerfrischenden Aufmerksamkeit darf sich der Organismus und das Leben wieder selbst neu ordnen.

Scham bspw. als Gefühl des „Nicht-Sein-Dürfens“ schneidet uns ab von der eigenen Lebendigkeit. In der achtsamen, gemeinsamen Gegenwart der TherapeutIn, die mit dem ganzen Körper hört, kann Lebendigkeit langsam auftauen. Die alte Wunde, die einst nur Schmerz war, wird zu einer Öffnung: ein Ort, an dem Beziehung wieder möglich wird. Und in diesem Dasein geschieht Heilung – nicht als Korrektur, sondern als sanftes Wiedererwachen von Würde.

Ethik der Verletzlichkeit. Vulnerabilität ist konstitutive Bedingung und Signatur menschlicher Existenz. Wir sind verletzbare, verletzliche und verletzte Lebewesen. Diese Grundverletzung hat mit der Leibgebundenheit zu tun, mit unserem Verwiesensein auf andere von Beginn an, dass stets ein Rest von Unverfügbarkeit bleibt sowie mit der radikalen Endlichkeit menschlicher Existenz (Maio 2024).


Maio kennzeichnet Verletzlichkeit anhand von fünf Grundelementen aus. Einen *Zustand der Schweben* (potenziell müssen wir ständig mit Erfahrungen von Verletzung und Bedrohung rechnen), das *Fraglich-Werden der Integrität* (die Ganzheit der Person verliert ihre Selbstverständlichkeit; uns verletzlich fühlen heißt, infrage gestellt zu werden), das *Ausgesetztsein* (nämlich Situationen von Bloßstellung zu erleben, anderen Menschen und Situationen ausgesetzt zu sein), das *Offensein für Entwicklung* (Chance, Gefahren abwenden zu können, von Selbstwirksamkeit) und nicht zuletzt die Wandelbarkeit von Verletzlichkeit hin zu einer *Ressource*, wenn sie bewusst geworden ist (wozu es auch günstige Entfaltungsbedingungen braucht).

Menschliches Leben, Entwicklung ist nie gradlinig, sondern bewegt sich auf einem Kontinuum zwischen Offenheit und Verletzbarkeit (Jäckle 2020, 5). Das bedeutet insbesondere für traumatisierte Menschen, stets den Fokus auf Ressourcen und Verletzlichkeit zu halten, die *conditio humana* anzuerkennen, nämlich die Möglichkeiten von Scheitern, Nicht-Gelingen, der Erfahrung von Begrenzungen. Gestalttherapeutisch geht es um Support, um ein Klar- und Gewahrwerden mitunter widersprüchlicher Anliegen, um Polaritäten, um eine leibliche Anverwandlung und Verbindung zur Leiblichkeit, zu Mitmenschen und zur Welt und nicht zuletzt um das Schließen von offenen Gestalten und deren Integration.

Die heilende Wunde. So ist Gestalttherapie letztlich ein existenzieller Akt des Mit-Seins. Sie beruht auf dem unerschütterlichen Vertrauen, dass Heilung nicht an einem Menschen geschieht, sondern zwischen Menschen. Im Blick, der nicht ausweicht. Im Atem, der sich angleicht. In der Resonanz, die spürbar macht: Ich bin hier – und du bist *auch* hier. Ich bin da und du darfst sein. Ich bin anwesend und du darfst die sein, die du wirst. Wenn der Leib das erfährt, beginnt etwas Neues. Die erstarrte Geste findet zu ihrer Bewegung zurück, der unterdrückte Atem wird wieder rund, der

Blick hebt sich. Aus der Wunde wird Würde. Nicht weil der Schmerz verschwindet, sondern weil er nun getragen ist – vom eigenen Atem und vom Anderen, der bleibt, der Verständnis hat, der dem Blick standhält, die Wunde sieht und aushält und in die Zwischenleiblichkeit bringt.

Vielleicht ist die stille und zugleich tiefste Wahrheit der Gestalttherapie: Dass Heilung kein Zurück ist, sondern ein Aufwachen und energetisiertes, vitales „Aha“. Ein Wiederfinden von Leiblichkeit als Ort der Beziehung. Ein stilles Einverständnis mit dem, was ist. Ein Frieden-Finden mit mir in meinem leiblichen Zuhause, weil ich zu dem bzw. der wurde, den/ die ich mag (frei n. Pierre Stutz).

Und so enden manche gelungenen Sitzungen nicht in einem Ergebnis, sondern in einer Erfahrung – in Momenten, in denen das Leben wieder spürbar wird, zart oder wild, chaotisch oder ruhig, unvollkommen, und doch ganz da. 

Georg Pernter, Bozen (I), Mag. theol., Integrativer Gestalttherapeut, Supervisor, Ausbilder beim IGW-Würzburg, IGWien, GestaltAkademie Südtirol, an Unis in BL und CN. Praxis in Bozen und Innsbruck.

LITERATUR

- Conradi, E. (2001) Take Care. Grundlagen einer Ethik der Aufmerksamkeit. Frankfurt a.M.: Campus Verlag
- Francesetti, G. (2022) Grundlagen einer phänomenologisch-gestalttherapeutischen Psychopathologie. Eine leicht verständliche Einführung. Gevelsberg: EHP
- Jäckle, M. (2020) Sich-selbst-bewohnen auf der Erde und unter dem Himmel. Das Phänomen des Traumatischen aus gestalttherapeutischer Sicht. Unveröffentlichtes MS: Archiv des IGW
- Maio, G. (2024) Ethik der Verletzlichkeit. Freiburg: Herder
- Pernter, G. (i. Druck) Relationale Körperprozesse in der Psychotherapie. Gevelsberg: EHP
- Reichardt, L. (2018) „Verletzlichkeit ist der Schlüssel zu allem“. In: SZ 15.11.2018. Abgerufen von <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/wissen/verletzlichkeit-ist-der-schluessel-zu-allem-86367> (01.10.25)
- Rödter, T. (2017) Deine Verletzlichkeit ist der Schlüssel zum Glück. Abgerufen von <https://www.zeit.de/zett/2017-03/deine-verletzlichkeit-ist-der-schluesel-zu-allem-von-dem-du-mehr-willst> (01.10.25)
- Wardetzki, B. (2000) Ohrfeige für die Seele. Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können. München: Kösel
- Wardetzki, B. (2012) Nimm's bitte nicht persönlich. Der gelassene Umgang mit Kränkungen. München: Kösel

Das Paradox der Stärke: Zur gesellschaftlichen Tabuisierung von Verletzlichkeit

„Meine Kraft vollendet sich in der Schwachheit.“ (2 Kor 12,9)

BERNHARD SCHÖRKHUBER

Beim neutestamentlichen Paulus scheint die Sache ganz klar: Menschliche Verletzlichkeit ist kein Makel, sondern der Ort, an dem sich Gottes Kraft und Gnade am deutlichsten zeigen können. Indem Paulus seine eigene Unvollkommenheit und seine Schwierigkeiten anerkennt, verlässt er sich nicht auf seine eigene Stärke, sondern auf Gott, der ihn dadurch stark macht. In gegenwärtigen westlichen Gesellschaften hingegen gilt Stärke als zentrale Tugend, während Verletzlichkeit häufig als Defizit betrachtet wird. Diese Wertorientierung prägt nicht nur individuelle Selbstbilder, sondern auch soziale Strukturen, Kommunikationsformen und Arbeitskulturen. Das Ideal des *starken* Subjekts – rational, autonom und leistungsfähig – steht im Zentrum eines Diskurses, der wenig Raum für Emotion, Unsicherheit oder Abhängigkeit lässt (Illouz, 2011, 34). Im Folgenden wird die gesellschaftliche Tabuisierung von Verletzlichkeit untersucht und diskutiert, inwiefern eine Neubewertung dieser Kategorie zur Entwicklung eines reiferen Verständnisses von Stärke beitragen kann.

Der kulturelle Imperativ der Stärke

Bereits in der Kindheit werden Verhaltensweisen sozialisiert, die auf Kontrolle und Selbstbeherrschung ausgerichtet

sind. Emotionale Offenheit, insbesondere in Form von Trauer oder Angst, wird häufig sanktioniert oder als „unangebracht“ bezeichnet (Gilligan, 1982, 73). In modernen Leistungsgesellschaften hat sich daraus ein kultureller Imperativ entwickelt: stark sein bedeutet, produktiv, belastbar und autonom zu sein. Diese Haltung wird durch neoliberale Diskurse der Selbstoptimierung verstärkt, in denen das Subjekt als Unternehmer:in seiner selbst fungiert (Bröckling, 2007, 112).

Soziale Medien fungieren als Verstärkerinnen dieser Ideologie. Die Inszenierung von Erfolg, Fitness und Disziplin schafft ein Klima permanenter Vergleichbarkeit und Selbstdarstellung. Das Individuum internalisiert den Anspruch, *funktionieren* zu müssen, auch unter emotionalem oder physischem Druck (Rosa, 2016, 214). Verletzlichkeit wird in diesem Kontext zur Bedrohung des Selbstbildes – ein Störfaktor in der Logik permanenter Leistungsbereitschaft.

Verletzlichkeit als soziales Risiko

Verletzlichkeit (*Vulnerability*) bezeichnet die Erfahrung, sich Unsicherheit und emotionaler Durchlässigkeit auszusetzen. In einem gesellschaftlichen Umfeld, das Kontrolle und Autonomie privilegiert,



ecce homo
Valentin Oman – 200 Querstrich 40, 2007
Foto: ©Neumüller

wird diese Haltung jedoch als sozial riskant empfunden. Brené Brown (2012) hat in ihrer qualitativen Forschung gezeigt, dass die Angst vor Ablehnung und Scham zentrale Hindernisse für das Zulassen von Verletzlichkeit darstellen. Die Tabuisierung dieser Dimension führt zu einer Art *emotionaler Rüstung*: Menschen schützen sich vor potenzieller Zurückweisung, indem sie Emotionen rationalisieren oder verdrängen. Dies betrifft insbesondere Männer, die stärker an traditionelle Männlichkeitsnormen der Stärke und Unerschütterlichkeit gebunden sind (Connell, 2005, 21). In der Folge entstehen Distanz, Isolation und eine Abnahme empathischer Bindungsfähigkeit – Phänomene, die sich auch in der Zunahme psychischer Belastungen widerspiegeln.

Das Paradox der Stärke

Empirische Studien belegen, dass Menschen, die Verletzlichkeit zulassen können, tendenziell resilienter und sozial verbundener sind (Brown, 2012; Siegel, 2010). Paradoxerweise entsteht somit echte Stärke nicht durch Verdrängung von Schwäche, sondern durch deren Integration. Stärke wird zur Fähigkeit, Unsicherheit auszuhalten, Hilfe anzunehmen und Grenzen zu erkennen.

Dieses Verständnis widerspricht der klassischen Vorstellung von Stärke als Unabhängigkeit. Vielmehr handelt es sich um eine relationale Stärke, die auf Vertrauen, Kooperation und emotionaler Intelligenz basiert. Die Akzeptanz von Verletzlichkeit fördert eigentlich nicht nur individuelle psychische Gesundheit, sondern auch den sozialen Zusammenhalt.

Leistungsgesellschaft und Entfremdung

Der gesellschaftliche Fokus auf Produktivität führt zu einer systematischen

Entwertung menschlicher Begrenztheit. Phänomene wie Burn-out werden häufig individualisiert, statt als Ausdruck struktureller Überforderung verstanden zu werden (Han, 2010, 67). Das Subjekt soll stark bleiben, auch wenn die Umstände krank machen. Diese Dynamik erzeugt eine doppelte Entfremdung: von der eigenen emotionalen Realität und von der sozialen Umwelt. Darüber hinaus trägt die Tabuisierung von Verletzlichkeit zu einer Erosion sozialer Solidarität bei. Wo Schwäche nicht gezeigt werden darf, kann auch Mitgefühl (Compassion) nicht entstehen. Gesellschaftliche Stärke wird so zur Fassade, hinter der kollektive Erschöpfung wächst.

Perspektiven einer Kultur der Verletzlichkeit

Ein kultureller Wandel hin zu einer Anerkennung von Verletzlichkeit erfordert eine Umdeutung des Stärkebegriffs. Stärke könnte verstanden werden als Fähigkeit zur Selbstreflexion, zur Empathie, zur Compassion und zur bewussten Offenheit gegenüber Unsicherheit. Pädagogische, psychologische und organisationale Kontexte sollten Räume schaffen, in denen Scheitern, Zweifel und emotionale Erfahrungen legitim sind.

Eine solche Verschiebung würde nicht zur Schwächung, sondern zur Humanisierung gesellschaftlicher Strukturen führen. Sie ermöglicht „verbundene Authentizität“ (Brown, 2012, 129) – ein Zustand, in dem Menschen ihre Verletzlichkeit nicht verstecken müssen, um respektiert zu werden.

Wahre Stärke besteht nicht im Ausschluss von Verletzlichkeit, sondern in ihrer Anerkennung. Wenn Menschen (wie Paulus) ihre Unvollkommenheit und Schwierigkeiten anerkennen, verlassen sie sich nicht auf ihre eigene Stärke, sondern suchen eine tragfähige Gemeinschaft, auch Gott, der *stark macht* (vgl. 2 Kor 12,9). Und eine Gesellschaft, die den Mut zur Verletzlichkeit kultiviert, fördert nicht nur individuelles Wohlbefinden, sondern auch soziale Verbundenheit. Stärke und Verletzlichkeit sind keine Gegensätze – sie sind zwei Seiten derselben menschlichen Erfahrung. 🌱

Bernhard Schörkhuber, Prof. Dr. PhD
Bildungswissenschaftler, Theologe, Religionspädagoge, Pastoralpsychologe

LITERATUR

- Bröckling, U. (2007): Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Brown, B. (2012): Daring Greatly: How the Courage to be vulnerable Transforms the Way we live, Love, Parent, and Lead. New York: Gotham Books.
- Connell, R. W. (2005): Masculinities (2nd ed.). Cambridge: Polity Press.
- Gilligan, C. (1982): In a different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Han, B.-C. (2010): Müdigkeitsgesellschaft. Berlin: Matthes & Seitz.
- Illouz, E. (2011): Warum Liebe weh tut. Eine soziologische Erklärung. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Rosa, H. (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp.
- Siegel, D. J. (2010): The Mindful Therapist. New York: Norton.

Von einem heilenden Vertrauen oder Seelsorge zwischen Schwachheit und Stärke.

EUGEN DREWERMANN

Für jede Form von Seelsorge ist jener radikale Perspektivenwechsel unerlässlich, in dem die ganze Botschaft Jesu gründet: Wer Gott im Leben von Menschen begegnen will, der muss sie wahrnehmen in ihrer tiefsten Sehnsucht und Bedürftigkeit. Wer herrschen will, der wird die Schwäche eines anderen als Chance zur Ausdehnung und Festigung der eigenen Macht begreifen; wer helfen will, der wird sich in der Schwäche eines anderen selber wiederfinden und ihm zu schenken suchen, was er in gleicher Lage sich selbst wünschen würde.

In ausgeprägter Form bedeutet „helfen“ eine Haltung einzunehmen, wie sie Ärzten oder Therapeuten eigen ist: Sie werden ihren Patienten nicht mit Vorwürfen begegnen. Sie hätten sachlich völlig recht, wollten sie jemandem mit einem Korsakow-Syndrom mit der Bemerkung anfahren, seine Erkrankung sei halt das Ergebnis seines ungehemmten Alkoholkonsums, doch würden sie damit nicht helfen, sondern nur noch weiter schädigen. Warum wird jemand trunksüchtig? Das ist die Frage, der es nachzugehen gilt, wenn man jemanden tatsächlich heilen oder ihm zumindest helfen möchte.

Im Munde Jesu, der sich selbst wie ein Arzt von Gott gesandt sah zu den (see-lisch) Kranken, nicht zu den Gesunden (Mk 2,17,) klingt diese Einstellung als Quintessenz der ganzen Bergpredigt, als eine unbe-

dingte Mahnung, die da lautet: „Richtet nicht! (Mk7,1)“, das heißt: Verurteilt niemanden! Und die Begründung: „Denn mit welchem Recht ihr richtet, werdet ihr (vor Gott) gerichtet werden.“(Mt 7,2) Wer einen anderen verurteilt, macht sich die Arbeit leicht, er muss im Hintergrund seine Verhaltensweisen nicht verstecken, und er erspart sich gleichermaßen, die Ursachen für die Handlungen und die Haltungen im Leben anderer von innen zu begreifen: Er merkt in seiner Blindheit nicht, dass er im Unrecht ist, wenn er sich für berechtigt hält, jemanden zu verurteilen, indem er selber sich als gut, den anderen als böse hinstellt. Auf diese Weise hilft er niemandem, nur seinem eigenen Narzissmus.

In der Praxis von Seelsorge und Psychotherapie übertragen, mündet diese Erkenntnis in die Regel, die Sigmund Freud methodisch als Bedingung jeder Psychoanalyse ausgab: „Nicht werten, nicht bewerten, verstehen statt verurteilen!“ Und: „Hände weg vom Symptom!“ Nur wer versteht, warum der andere so ist, fühlt, denkt und handelt, wie er ist, fühlt, denkt und handelt, vermag ihm auf dem Wege zu sich selbst und zu Gott als Helfer beizustehen.

An dieser Stelle gleicht das Vorgehen der Seelsorge völlig der Eistellung der Psychotherapie. Anders als ein naturwissenschaftlich ausgebildeter Mediziner hat ein Therapeut in seinem Patienten kein Behandlungsb-



**Detail aus der Seitenapsis Seminarkirche
Tanzenberg**

Valentin Oman – Secco-Kasseintempera, 1987
Foto: ©Reitbauer

jekt vor sich, dessen Krankheitssymptomatik sich in das vorgegebene Tableau einer korrekten Diagnose einfügen ließe, sondern er hat es zu tun mit einem Subjekt, dessen Selbstexploration und Introspektion als die beiden Grundvoraussetzungen eines gelingenden Heilungsprozesses sich nur in dem vertrauensvollen Klima eines allmählich sich vertiefenden Dialogs zwischen ICH und DU einstellen werden. Gleichwohl trägt die Seelsorge eine Erfahrungsdimension in das therapeutische Geschehen ein, die diesem zwar innewohnt, doch als solche kaum reflektiert wird: Das ist eine Vertrauensgrundlage, die in ihrer Unbedingtheit empirisch nicht zu begründen ist, sondern nur religiös ermöglicht wird. Alles, was Therapeuten oder Seelsorger von ihrem Patienten oder Klienten in Erfahrung bringen können, muss ihnen von diesem eröffnet werden; sie steigen zu ihm in ein Boot, dessen Seetauglichkeit sie kaum kennen und dessen Kurs sich erst noch he-

rausstellen muss; sie können aber aus der einmal eingegangenen Beziehung auch nicht ohne die Gefahr erheblicher seelischer Schädigungen wieder aussteigen. Mit einem Wort: bei aller eigenen Begrenztheit in ihren persönlichen Möglichkeiten und trotz weitgehender Unkenntnis der Ausgangslage dessen, der sich ihnen anvertraut, müssen sie voraussetzen, dass der andere es ohne jede Vorbedingung verdient, angenommen, verstanden und begleitet zu werden. Die Unbedingtheit einer solchen Akzeptanz ist auf dem Weg zu sich selbst unerlässlich, doch sie lässt sich nicht handhaben als eine bloße Behandlungsvariante – sie basiert selber auf dem Glauben an den Hintergrund einer jeden menschlichen Existenz: Dass da im Absoluten ein Wille ist, der möchte, dass es den anderen gibt, mag ihm biografisch an Schädigungen und Schuldverstrickungen widerfahren sein, was immer es auch sei.

Was also ist eine heilsame Beziehung? Sie ist die Beziehung zweier Personen, die gemeinsam hineinreifen in die Erkenntnis, gemocht und bejaht zu sein, so wie sie sind, und all die Verformungen überleben zu können, die ihnen auferlegt wurden im Widerspruch zu dem, was sie wesentlich sind. Man weiß nicht, was man jenseits des Horizonts finden wird, doch man vertraut fest darauf, dass am anderen Ufer immer schon die Person auf unsere Ankunft wartet, die uns ins Dasein gerufen hat. Alle Seelsorge beginnt und endet mit den Worten Jesu, wenn er im Evangelium jemanden geheilt hat: „Dein Glauben hat dich gerettet.“ ✿

Eugen Drewermann, Dr., Theologe, Psychoanalytiker und Schriftsteller, prominenter Vertreter einer tiefenpsychologischen Bibelexegese

Das aktuelle Interview mit Emina Saric

Sehr geehrte Frau Emina Saric, danke für die Bereitschaft zu einem Interview. Würden Sie sich bitte ein wenig vorstellen?

Ich heiße Emina Saric und arbeite mit großer Freude mit Menschen. Beruflich bewege ich mich in verschiedenen Feldern – als Lehrerin, Pädagogin und Integrationsexpertin. Diese Tätigkeiten verbinden meine Leidenschaft für Bildung, Begegnung und gesellschaftliche Entwicklung.

Ich bin Mutter einer wunderbaren Tochter, die gerade ihr Studium der Psychologie abschließt, und Partnerin eines sehr kreativen Mannes, mit dem ich gerne neue gemeinsame Zukunftswege gehe.

In meiner Freizeit spiele ich Klavier und lese mit Begeisterung. Besonders genieße ich es, mit meinem Gravelbike durch die steirische Landschaft zu fahren und die Momente in der Natur bewusst zu erleben – sie sind für mich eine Quelle von Ruhe, Energie und innerer Ausgeglichenheit.

Das Thema des aktuellen Heftes unserer Zeitschrift lautet: Verletzlich bleiben und stark sein. – Was sind dazu Ihre ersten Assoziationen?

Sich selbst einzugestehen, dass man verletzlich ist – das erfordert Mut. Es bedeutet, das eigene Leid, die eigenen Schmerzen wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben. Vielleicht ist das schon der erste Schritt zur Stärke.

Ein nächstes Level könnte sein, innezuhalten und sich zu fragen: Was tut mir gerade weh? Und warum? Diese ehrliche Selbstbegegnung eröffnet die Möglichkeit, etwas zu verändern – vielleicht nicht alles, aber doch so viel, dass manches weniger schmerzt. Verletzlich-

keit bedeutet also nicht Schwäche, sondern Bewusstheit: die Fähigkeit, die eigenen Wunden zu sehen, ohne sich von ihnen bestimmen zu lassen.

Inwiefern ist dieses Thema eine Herausforderung für Sie in Ihrem Beruf?

Ich bewege mich beruflich in unterschiedlichen Feldern: Ich unterrichte an einer Schule und an der Privaten Pädagogischen Hochschule, leite Jugendprojekte im Verein für Männer- und Geschlechterthemen und arbeite im Integrationsbereich. In all diesen Kontexten begegne ich Menschen, die sich oft in gesellschaftlich oder strukturell verletzlichen Situationen befinden – Jugendlichen, Männern und Burschen, die täglich unter Erwartungsdruck stehen, sowie Migrantinnen und Migranten, die sich in einer sensiblen Lebensphase des Ankommens und Neubeginns befinden.

Gerade in diesen Begegnungen ist es wesentlich, authentisch zu bleiben und auch eigene Verletzlichkeit zuzulassen. Gleichzeitig braucht es ein Bewusstsein für die eigenen Grenzen und die Fähigkeit, sich professionell abzugrenzen. Diese Balance zwischen Offenheit und Schutz verleiht der Arbeit Stabilität – und wird selbst zu einer wichtigen Ressource. Denn wer Menschen begleitet, die sich in herausfordernden Lebenssituationen befinden, weiß: Stärke zeigt sich nicht im Unverletzbarsein, sondern im bewussten Umgang mit der eigenen Verletzlichkeit.

Was bedeutet dieses Thema für die Menschen, die Sie begleiten / fördern / coachen?

Wenn ich in der Schule oder in Jugendprojekten arbeite, begegne ich jungen Menschen,



Emina Saric

geboren 1969 in Banja Luka, Bosnien und Herzegowina, Studium der Germanistik an der Philosophischen Fakultät in Sarajewo, Montessori-Ausbildung an der Pädagogischen Hochschule in Graz, Geschlechterstudien an der Karl-Franzens-Universität Graz. Lehrende am Ausbildungszentrum für Sozialberufe, Vortragende und Bildungsmanagerin an der Privaten Pädagogischen Hochschule Augustinum in Graz

die gerade dabei sind, die Welt – und sich selbst – kennenzulernen. Meine Aufgabe als Pädagogin ist es, sie auf diesem Weg zu begleiten und zu unterstützen. Dabei geht es oft darum, zu lernen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, auszutesten und die Grenzen anderer zu respektieren. Junge Menschen müssen erst erfahren, was sie verletzlich macht und wie sie mit ihren eigenen Gefühlen umgehen können. Diese Fähigkeit ist die Grundlage für Empathie und für gelingende Beziehungen.

Im Bereich der Integration stellt sich das Thema Verletzlichkeit auf andere Weise, aber mit ähnlicher Tiefe. Migration oder Flucht sind von Natur aus verletzliche Lebensphasen, die häufig lange andauern. Hier geht es darum, Konzepte zu entwickeln, die Menschen helfen, sich in einer neuen Umgebung zurechtzufinden, ohne sich selbst zu verlieren. Besonders herausfordernd ist dabei der Umgang mit kulturellen und religiösen Unterschieden – beides Bereiche, die für Identität und Selbstverständnis zentral sind und emotional tief verankert sein können. Im Integrationsprozess gilt es daher, eine Balance zu finden: Wie kann ich mich öffnen, ohne meine eigene Identität zu verletzen? Wie kann ich Neues annehmen, ohne anderen zu nahe zu treten? Es geht um das Kennen, Ausloten und Setzen von Grenzen – um Empathie und um das Aushalten von Verletzlichkeit. Denn letztlich sind genau diese Fähigkeiten die Grundlage von Resilienz und

damit auch von echter Integration und persönlichem Wachstum.

„Verletzlich bleiben – stark sein“ ist ja kaum eine Frage in unserer Gesellschaft. – In welche Richtung sollte sich die europäische Gesellschaft entwickeln / bewegen?

Die europäische Gesellschaft befindet sich im Wandel – und genau darin liegt ihre Verletzlichkeit. Um diesen Wandel zu bewältigen, muss Europa den Mut haben, sich dieser eigenen Verletzlichkeit zu stellen. Nur so kann aus ihr neue Stärke entstehen.

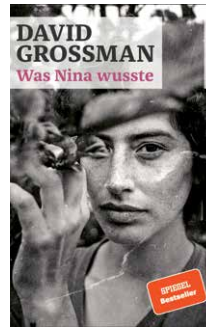
Europa hat im vergangenen Jahrhundert durch zwei Weltkriege und zahlreiche internationale und nationale Konflikte erfahren, was es bedeutet, Menschen auf der Flucht Schutz zu bieten oder Migration zuzulassen.

Europa muss lernen, seine humanistischen Prinzipien zu wahren, ohne sich in Beliebigkeit zu verlieren. Dazu braucht es klare Haltungen und Grenzen – nicht im Sinne von Abgrenzung gegenüber anderen, sondern als Schutz vor Radikalismus und Entmenschlichung. Wenn Europa seine Verletzlichkeit anerkennt, kann es daraus Stabilität schöpfen: eine Stärke, die aus Reflexion, Empathie und Menschlichkeit erwächst.

BESTEN DANK FÜR DAS INTERVIEW SAGT
FRANZ FEINER

Die Langform dieses Interviews ist
unter www.iigs.at abrufbar.

Was Nina wusste



David Grossman

Was Nina wusste

Hanser 2020 München
352 Seiten

MARGARETHE WERITSCH

Für einige Sekunden verfangen sich ihre Blicke ineinander, und man kann sagen: leider unentwinnbar für immer, ... es war, als ob die Natur die Besinnung verlor.

So beginnt die Erzählung des israelischen Schriftstellers, in deren Mittelpunkt drei außergewöhnliche Frauen stehen: Mutter Vera, Tochter Nina und Enkelin Gili.

Am 90. Geburtstag von Vera, im ganzen Kibbuz geachtet, beliebt und manchmal wegen ihrer harten, klaren Aussagen auch gefürchtet, kommt Ungeklärtes zur Sprache und Familiengeheimnisse lassen sich nicht mehr unter den Teppich kehren.

Was ist z. B. passiert, das ihre Tochter Nina als Kind so sehr verstört hat, dass sie all die Jahrzehnte nie mehr in ein geordnetes Leben findet, immer wieder ausbricht, Mann und Kind flieht und unstet in der Welt herumzieht?

Zugrunde liegt dem Text die Geschichte einer realen Person. Vera ist die Tochter einer wohlhabenden jüdischen Familie im Jugoslawien der Zwischenkriegszeit. Um dieses Ambiente entwickelt der Autor ein umfassendes Panorama der Geschehnisse in den 40er und 50er Jahren auf dem Balkan und auch der frühen Jahre des Staates Israel.

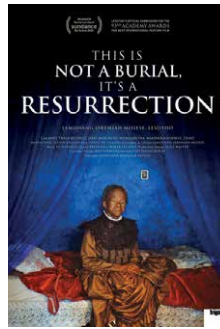
Erzählerin im Jahre 2008 ist die Enkelin Gili, die für sich Klarheit in den verworrenen Verhältnissen sucht. Sie bringt die geliebte, fürsorgli-

che Großmutter dazu, mit ihr, ihrer Mutter Nina und ihrem Vater Rafael zu den Orten von Veras düsterer Vergangenheit zu fahren, um dort vielleicht etwas über die Hintergründe erfahren zu können.

Veras Familie verliert während des Krieges Hab und Gut und wird auseinander gerissen. Gegen alle Widerstände heiratet sie einen christlichen serbischen Offizier, Marxist und glühenden Anhänger der OF. Ihre Liebe setzt sie über alles andere im Leben. Später, während des Chaos und der Gewalt der Diktatur Titos, wird auch ihr geliebter Miloš verhaftet und kommt im Gefängnis um. Doch ehe sie sich von ihm lossagt, lässt auch sie sich verhaften und wird in das berüchtigte Lager Goli Otok gebracht. Es ist nahezu unglaublich, dass sie die Grausamkeiten dort überlebt. Allein zurück bleibt allerdings die 6jährige Nina. Ninas traurige Geschichte ist ein wesentlicher Teil des Buches. Letztlich gelingt ihr samt Nina die Einwanderung nach Israel. Dort findet sie Aufnahme in einem Kibbuz, heiratet Rafaels verwitweten Vater, dessen Familie nun all ihre Fürsorge und Lebenskraft gehört.

Auf dieser Reise, die teils dramatisch verläuft, versucht Vera, den anderen ihre unerschütterliche Liebe und ihr Handeln verständlich zu machen. Offen bleibt die Frage: was tun, wenn man gezwungen ist zu wählen, wenn man „im Stich“ lässt.

Wenn Schwäche zur Autorität wird



Lemohang
Jeremiah Mosese

**THIS IS NOT A
BURIAL, IT'S A
RESURRECTION**

LS 2019
120 Minuten

CHRISTIAN WESSELY

Mantoa ist eine alte Frau. Wie alt genau, wird nicht erzählt, aber in ihr Gesicht haben sich Jahre der Mühe und der Trauer eingegraben: Sie bewirtschaftet allein ein kleines Stück Land im Dorf Nasareth, im lebensfreundlichen Hügelland Lesothos. Ihr Mann ist schon lange tot und ihr Sohn arbeitet weit entfernt von ihr. Und nun ereilt sie auch noch eine Katastrophe: Ihr Sohn stirbt bei einem Arbeitsunfall, gerade als sein Heimaturlaub vor der Tür steht. Mantoa, der nun das letzte nahe Familienmitglied verstorben ist, sieht keinen Sinn mehr im Leben. Sie hadert mit Gott, sehnt sich nach dem Tod und möchte nur noch sterben, um am Friedhof von Nasareth an der Seite der Ahnen begraben zu werden. Doch sogar dieser letzte Wunsch ist gefährdet: Ein Staudammprojekt, das von der Regierung (vertreten durch die örtliche Autorität, den Dorfsprecher) vorangetrieben wird, wird Nasareth überfluten und damit auch den Friedhof, die erhoffte letzte Zufluchtsstätte. Ihr ganzes erspartes Geld bietet sie einem Nachbarn, damit er ihr noch ein Grab am Friedhof gräbt; als dieser ablehnt, beginnt sie selbst damit.

In einer Dorfversammlung, die eher eine Alibihandlung darstellt, wird den Dorfbewohnern eine verheissungsvolle Zukunft ausgemalt, um sie zum Gehen zu bewegen. Nur wenige bleiben offen skeptisch, und nur Man-

toa erhebt sich gegen das offenbare Diktat. Sie wird – als leidgeprüfte und lebensmüde Gestalt, als Schwächste der Schwachen – damit zu einer Hoffnungsfigur jener Wenigen, die der Macht der Politik (und den Konzerninteressen dahinter) noch etwas entgegenzusetzen wollen, die sich sogar in einem Brief an den König wenden (der freilich ungerührt bleibt). Der christliche Priester des Ortes verweist unter Erwähnung auf den persönlichen Verlust, den er selbst erlitten hat, auf den unbegreiflichen Ratschluss Gottes, dem man sich zu unterwerfen habe. Der Dorfsprecher versucht auf sie einzuwirken, um die Autorität, die ihr offenbar zukommt, zu untergraben – aber Mantoa bleibt standhaft. Letzten Endes kann sie den Auszug aus dem „gelobten Land“ zwar nicht verhindern, aber durch ihren Einsatz wird sie zu einem Kristallisationspunkt eines neu erwachenden Selbst- und Geschichtsbewusstseins der dörflichen Gemeinschaft.

Lemohang Mosese hat einen merkwürdigen Film gemacht. Großartige Landschaften wechseln mit intimen Dialogszenen ab; der mitunter fast dokumentarische Stil wird von einem erzählerischen Rahmen in der Tradition der lokalen oral history zusammengehalten; die Leistung der Hauptdarstellerin Mary Twala Mholongo trägt auch über einige Längen hinweg.

„Offenes Ohr“

Ein gestaltpädagogisches Projekt für die Volksschule

IRMGARD PUCHER

Die vergangenen Jahre haben tiefe Spuren in uns allen hinterlassen. Sei es die Zeit der Pandemie, die politische Situation oder der unfassbare Amoklauf an einer Grazer Schule – Kinder und Erwachsene stehen vor neuen Herausforderungen, die nicht selten mit Unsicherheit, Stress und emotionaler Belastung einhergehen. Um dieser Situation in der Schule zu begegnen und konkrete Unterstützung anzubieten, ist ein neues Projekt entstanden: Das Projekt „Offenes Ohr“.

Entwickelt wurde dieses wertvolle Angebot zuerst an der Praxisvolksschule der PPH-Augustinum unter der Leitung der Religionslehrerin und Gestalttrainerin Friederike Hofer sowie der Ermöglichung durch die dortige Direktorin. Ich habe es gerne an einer meiner Schulen übernommen. Ich sehe es als eine direkte Antwort auf die Bedürfnisse der gesamten Schulgemeinschaft in einer gesellschaftlich unsicheren Zeit. Es schafft einen gesunden Schutzraum, in dem sich jeder – ob Schülerin/Schüler, Lehrerin/Lehrer oder Elternteil – gehört und ernst genommen fühlen kann. Wir wissen, dass manchmal schon ein einfaches Gespräch, ein offener Austausch oder die Möglichkeit, Sorgen auszusprechen, eine immense Erleichterung sein kann. Es geht darum, Zuversicht zu spenden, Ressourcen zu aktivieren und einen Raum zu schaffen, in dem dies möglich ist.

Gerade in Zeiten großer Veränderungen ist es essenziell, dass wir uns gegenseitig stärken und Stabilität in herausfordernden Zeiten bieten. „Ein offenes Ohr“ ist mehr als nur ein Ge-

sprächsangebot; es ist eine besondere Form des Daseins im Hier und Jetzt, mit allem, was sich mitteilen mag – oder auch nicht. Es ist aber auch ein Zeichen der Wertschätzung und des Zusammenhalts innerhalb einer Schule. Es bietet eine zusätzliche Möglichkeit der Unterstützung, die dort ansetzt, wo der Bedarf am größten ist: bei den individuellen emotionalen und sozialen Bedürfnissen. Durch dieses nährnde Angebot können Betroffene neue Handlungsmöglichkeiten entdecken und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorgehen.

Ein konkretes Beispiel zeigt die Relevanz dieses Angebots: Es war knapp vor Schulschluss und mir wurde die Möglichkeit einer zusätzlichen Stunde für das „Offene Ohr“ gegeben. Ich ging in eine 4. Klasse und fragte, ob es noch Bedarf gibt und jemand zu mir kommen möchte. Auf Anhieb gingen zehn Hände in die Höhe. Dabei erwischte ich den Blick des Klassenlehrers – wir beide waren überrascht und berührt von dem Bedürfnis und dem Vertrauen der Kinder.

Wir sind überzeugt, dass dieses Projekt dazu beitragen kann, die Resilienz einer Schulgemeinschaft zu stärken und ein Klima des Vertrauens und der Offenheit zu fördern. Denn eine stabile Gemeinschaft beginnt mit dem Bewusstsein, dass niemand mit seinen Herausforderungen allein gelassen wird. 🌱

Irmgard Pucher, BEd, MA, Religions- und Gestaltpädagogin, Gestalttrainerin, (IIGS) Tanzpädagogin, Master in Pastoralpsychologie

Conscious Brothers

Ein Ort für fürsorgliche und verantwortungsvolle Männlichkeit

THOMAS PANI

Donnerstagabend im Wiener Impact Hub: Laptops werden zugeklappt, die Arbeitstische leeren sich. Im Workshopraum hinter den Schreibtischen treffen nach und nach Männer ein – ausschließlich Männer.

Assoziationen zu reinen Männergruppen sind oft negativ: schlagende Burschenschaften, grölende Fußballfans, chauvinistische Influencer. An diesem Abend zeigt sich ein anderes Bild. Viele der Männer begrüßen einander mit einer Umarmung, ein freudiges Lächeln auf den Lippen. Der monatliche Workshop der „Conscious Brothers“ (kurz: CoBros) beginnt mit einem kurzen Fitness-Workout und einer Achtsamkeitsübung – kein Wettkampf, sondern eine Einladung, im Moment und in der Gemeinschaft anzukommen.


Dann teilen sich die Teilnehmer in Redekreise auf. Es geht nicht um Debatten oder Ratschläge, sondern um wahre Offenheit und echtes Zuhören. Ein Teilnehmer erzählt: „Hier kann ich Dinge aussprechen, die nirgendwo anders einen Platz finden – nicht einmal bei meinen Freunden. Dort bleibt es oft beim Smalltalk über Job oder Sport; bei den CoBros darf es in die Tiefe gehen. Und ich merke: Hier bin ich mit meinem Erleben nicht allein.“

Warum braucht es diesen geschützten Raum für Männer? Weil sie geprägt wurden von der Erwartung, stark wirken, funktionieren und Dinge mit sich selbst ausmachen zu müssen – und vom Klischee, dass Fürsorge nicht männlich sei. Sich von solchen Rollenbildern zu lösen, erfordert Mut. An diesem Abend wird spürbar: Sich ohne Maske, mit

Zweifeln und Problemen – kurz: verletzlich – zu zeigen, ist eine Stärke.

Die Conscious Brothers bieten dafür Gemeinschaft und ein Format, das ermutigt. Die Brücke zwischen Austausch und Umsetzung schlagen ihre drei Grundwerte: Achtsamkeit, Gemeinschaft und Verwirklichung. Was in der Reflexion sichtbar wird, darf sich im Alltag entfalten. Die Gemeinschaft hilft, Ziele zu formulieren, Schritte zu setzen und dranzubleiben – auch außerhalb der Workshops.

Was vor fünf Jahren als persönliches Projekt begann, ist heute ein eingetragener Verein mit freiwilligen Mitgestaltern und wachsendem Einfluss. „Wir tun das nicht nur für uns selbst“, sagt Gründer und Obmann Michael Pfeiffenstein. Über 1.000 Männer wurden bisher erreicht – Ziel ist ein fürsorglicheres Männerbild, auch für die nächste Generation. Das Spin-off „Bros for Change“ begleitet Burschen und junge Männer, die vom Leben schlechte Karten erhalten haben, und schenkt ihnen, was vielen fehlt: ein verlässliches Vorbild und einen ausgeglichenen großen Bruder, der Halt und Orientierung gibt.

Verletzlich bleiben und stark sein – das ist bei den Conscious Brothers kein Widerspruch, sondern gelebte Praxis. 

Mehr Infos: www.cobros.life

Thomas Pani, Dr., selbständiger Informatiker, Vorstandsmitglied bei Conscious Brothers, fasziniert vom achtsamen Zusammenspiel von Denken und Erleben.

Bin ich nur ok, wenn ich stark bin?

ALMUT SCHMALE-RIEDEL

Menschen, die zu Beratung oder Therapie kommen, bringen ihr Leid mit und wollen das gerne loswerden. Therapie ist also ein Raum, wo Verletzlichkeit Platz hat oder hätte, ein Raum, wo Menschen relativ sicher sein können, dass ihre Verletztheit dort gut aufgehoben ist. Und dennoch: Eine Reihe von Klient:innen tun sich nicht nur schwer, darüber zu sprechen, sondern sich auch in ihrer Verletzlichkeit zu zeigen. Es ist oft, als würde es eine innere Angst oder gar ein Verbot geben, sich damit ganz zu zeigen oder anderen zuzumuten. Oder sie haben kein Vertrauen, dass sie damit wirklich angenommen oder aufgefangen werden. Warum aber tun sich manche Menschen so schwer mit ihrer Verletzlichkeit?

Verletzlichkeit gehört zur menschlichen Natur. Das Leben hält nicht nur Freud, sondern auch Leid für uns bereit. Wenn wir Leid aber vermeiden wollen, müssen wir unseren Lebensradius und unsere Aktivitäten radikal einschränken. Und das vermehrt nicht automatisch die Lebensfreude. Also ist es wesentlich für unsere Entfaltung, unsere Verletzlichkeit zuzulassen und mit Enttäuschungen umgehen zu lernen. Verletzlichkeit ist ja unsere Resonanz auf Situationen und Beziehungen, die nicht in Einklang stehen mit unseren Bedürfnissen und Werten.

Kinder erleben beim Aufwachsen viele kleine und größere Enttäuschungen. Sie sind sehr verletzbare Wesen. Ihre Liebe zu den Eltern und zum Leben ist gleichzeitig eine große Gabe, Enttäuschungen immer wieder zu überwinden und sich neu vertrau-

ensvoll aufs Leben einzulassen. Was haben Kinder nun für Erfahrungen gemacht, wie ihre bedeutsamen Bezugspersonen mit der kindlichen Verletzlichkeit und auch mit ihrer eigenen umgegangen sind? Was passierte, wenn das Kind seine Verletzlichkeit zeigte? Wurde es damit gesehen und angenommen? Wurde es gehalten und getröstet oder weggeschickt? Oder wurde es ignoriert, oder noch schlimmer: belächelt und gehänselt? Oder regierten die Bezugspersonen hilflos, weil sie selber unsicher oder schwach waren oder wurde die Verletzlichkeit des Kindes gar ausgenutzt für die eigenen Nähe-Bedürfnisse des Erwachsenen? Wird die Verletzlichkeit des Kindes abgewertet, zu sehr strapaziert oder beschämt, kann die kindliche Seele im schlimmsten Fall daran zerbrechen. Dann ziehen Kinder sich innerlich zurück, passen sich nach außen an oder rebellieren. Und ihre kindliche Schlussfolgerung mag sein: „Die verstehen mich nicht, keiner sieht, wie es mir wirklich geht, ich bin allein und muss selber damit zurechtkommen. Ich muss stark sein!“ Und wie oft hören Kindern die Sätze: „jetzt reiß dich doch mal zusammen! Wer wird denn gleich weinen! Jetzt hab dich nicht so.“

Welche inneren Schlussfolgerungen ziehen Kinder aus solchen Erfahrungen?


- Schwach und verletzlich sein, das darf ich nicht
- Keiner tröstet mich, ich muss mir selber helfen, ich muss stark sein
- Ich darf mich anderen nicht zumuten
- Am besten, ich brauche niemanden
- Schwäche zeigen ist bedrohlich!

In der Transaktionsanalyse sprechen wir hier von einem „Antreiber“, dem Antreiber „sei stark“. Ausgangspunkt sind elterliche Vorstellungen, wie ein Kind zu sein hat, um in der Welt zurechtzukommen. Damit solche erzieherischen Anweisungen aber zu einem Antreiber werden, wird die Akzeptanz und der Wert des Kindes damit verknüpft. Also: Nur wenn Du immer stark bist, bist Du ok, dann mögen wir Dich. Erleben Kinder häufig, dass sie in ihrer Verletzlichkeit abgewertet und nicht getröstet werden, dann speichern sie solche elterlichen Kommentare als innere kritische Stimme ab. In späteren ähnlichen Situationen sagen diese Menschen zu sich selbst: „Mensch, jetzt rei dich doch mal zusammen“, oder „So schlimm ist das doch nicht“!

In Beratung und Therapie versuche ich gemeinsam mit Klient:innen herauszufinden, was ihre früheren prägenden Erfahrungen mit Verletzlichkeit waren. So können sie erkennen und verstehen, welche kindlichen Glaubenssätze über Verletzlichkeit sie sich früher zurechtgelegt haben. Diese waren ja in den damaligen Lebensumständen sinnvoll und logisch. Jetzt gilt es zu überprüfen, ob diese Aussagen heute noch angemessen sind, und ob sie sich nicht neue Erlaubnisse im Umgang mit Verletzlichkeit geben möchten.

- Ich darf verletzlich sein
- Ich darf auch schwach und hilflos sein und mich anderen damit zumuten
- Ich darf zeigen, wenn es mir nicht gut geht
- Ich darf entscheiden, wann und wem ich meine Verletzlichkeit zeige

- Ich darf mir Unterstützung holen, ich darf mir Trost holen
- Ich darf mir Menschen suchen, die mir guttun, wenn ich verletzlich bin
- Ich darf stark und schwach sein

Mitunter braucht es Mut, diese neue innere Einstellung auszuprobieren. Zusätzlich braucht es Vertrauen, dass die Umwelt, das Gegenüber, gut mit der gezeigten Verletzlichkeit umgeht. Dieses Vertrauen beinhaltet allerdings auch, dass ich bereit bin, ein Restrisiko einzugehen, denn ich kann die Situationen und die Reaktionen der anderen im Vorhinein nicht hundertprozentig wissen und kontrollieren. Gleichzeitig brauche ich das Vertrauen in mich selbst, dass ich mit einer evtl. Enttäuschung (wenn Andere meine Verletzlichkeit abwerten) selber gut umgehen und mich selber trösten kann. Das Vertrauen als Grundhaltung zum Leben, zur Welt, zu den Menschen, zu Gott, kann gepflegt, erweitert und auch wieder neu gelernt werden. Der therapeutische Raum, die vertrauensvolle Beziehung zum annehmenden Therapeuten ist ein guter Ort dafür, ebenso wie eine liebevolle Beziehung und eine wertschätzende Gemeinschaft. 

Almut Schmale-Riedel, M. A., Pädagogin und Lehrtransaktionsanalytikerin

LITERATUR

Almut Schmale-Riedel, Der unbewusste Lebensplan. Das Skript in der Transaktionsanalyse. Kselverlag München, 5. Auflage 2024

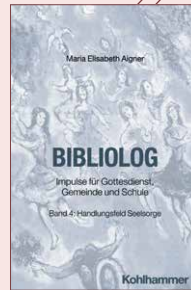
„MAGA – Make Amerika great again!“ oder: **MHGA**

HANS NEUHOLD

Erschreckend stelle ich den Hass fest, der einem in diesen doch für viele krisenhaften Zeiten besonders auch in den sozialen Medien entgegenschlägt. Woher dieser Hass, diese Wut, dieses gekränkte und wütende ICH?... und wie dagegen arbeiten? Es zeigt die Risse, Brüche und Spaltungen auf, die quer durch die Gesellschaft gehen.

So manches wird auch von „oben“ geschürt. Ob man sich klar ist, welchen Preis man für dieses Schüren des Feuers möglicherweise bezahlen wird bzw. bewusst in Kauf nimmt? Wenn der amerikanische Präsident und die „MAGA“ Bewegung hinausruft: „MAKE AMERIKA GREAT AGAIN!“, dann möchte diesem egozentrischen, eng-ängstlichen Blick, der übersieht, dass alle Menschen zusammengehören, miteinander verbunden und aufeinander angewiesen sind, gern entgegenhalten: „MAKE HUMANITY GREAT AGAIN!“ (MHGA) – Macht die Menschlichkeit wieder groß!

Ich denke, dass wäre auch ein Dauerauftrag für Österreich und für Europa, darauf zu achten, dass die Menschlichkeit groß wird bzw. bleibt und nicht dem egozentrischen Kalkül bestimmter Gruppen oder politischer und wirtschaftlicher Interessen geopfert wird. Das wäre ein Dauerauftrag für jeden Politiker und jede Politikerin – und natürlich auch für dich und mich. Auch die Gestaltszene mit ihrem humanistischen Potenzial könnte einiges beitragen, wenn es ihr nicht nur um eine auf sich selbst bezogene Selbstoptimierung geht. Supertoll ausgebildete Ichlinge haben wir bereits genug.



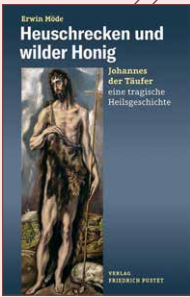
Maria Elisabeth Aigner

Bibliolog
Impulse für Gottesdienst, Gemeinde und Schule, Band 4

Verlag Kohlhammer 2024
129 Seiten
ISBN 978-3-17-039662-3
€ 25,50

Die Autorin, die wissenschaftlich am Institut für Pastoraltheologie und -psychologie an der Uni Graz arbeitet, hat sich in Österreich und international einen Namen als Bibliolog- und Bibliodramaleiterin gemacht. Die Freude an dieser existentiellen Bibelinterpretation durchzieht das Buch wie einen roten Faden. Je nach Interesse kann die Leserin/der Leser dort einsteigen, wo es sie/ihn hinzieht und sich von der Energie des Experimentierweges „Bibliolog“ leiten lassen. Gleich zu Beginn wird der „Attraktivität der Bewegung“ (S.10) nachgespürt und dem Vertrauen im Prozess von Individualität, Gemeinschaft und biblischem Text. Weiters werden Potentiale beschrieben, die sich in Beratung und Seelsorge durch diese „menschenfreundliche“ Bibelinterpretation eröffnen. Dabei wird die Kraft dieser „pulsierenden kreativen Bewegung“ spürbar, die „cross-cultural trainings, counseling by bible und geschützte biografische Narrationen“ tangiert und inkludiert. Die in Tansania gemachten Lernerfahrungen der Autorin zeigen dies in berührender Weise. Zuletzt werden Erfahrungen von verschiedenen Menschen präsentiert, die in prägnanter Art und Weise den „Mehrwert“ und den „Lernzuwachs“ durch bibliologisches Arbeiten beschreiben. Dabei wird von Berührtheit, emotionaler Tiefe und Lebenshilfe gesprochen. Aigner schafft es, dass trotz der wissenschaftlichen Fundierung, das „Feuer“ für neue Experimente durch den Bibliolog überspringt und zu bedeutensamen Entdeckungen in der eigenen Biografie und im persönlichen Lebensraum einlädt.

JONNY REITBAUER



Erwin Möde

Heuschrecken und wilder Honig.

Johannes der Täufer – eine tragische Heilsgeschichte.

Verlag Friedrich Pustet, Regensburg 2024
188 Seiten
ISBN 978-3-7917-3490-3
€ 22,70

Der Autor sucht nach der „Tiefenwahrheit“ des Johannes, als Täufer bezeichnet, der zur Umkehr durch die Taufe mit Wasser aufruft, der sich auch Jesus unterzieht. Das ganze Buch durchzieht die Frage „Wer bzw. was ist Johannes?“ (186). Erweitert ins Heutige: Welche Bedeutung hat er für damals und heute in der „heils geschichtlichen Dramaturgie“? Faszinierend werden biblisch-exegetische und anthropologische Erschließungsmöglichkeiten ausgelotet. Fern von einseitigen Zuschreibungen, vorschnellen exegetischen Analysen, die als menschliche Projektionen entlarvt werden, wird der Weg gesucht zum tieferen Verständnis des Johannes und seiner tragischen Geschichte im „Dazwischen“(75) von Altem und Neuem, an der Wende zur messianischen Zeit (11). Erschreckend entdeckt man am Ende die parallelen Linien zu Jesus, den er als „Lamm Gottes“ erkennt; er gerät selbst unter die Räder der Mächtigen. „Er, der Jesus als Einziger zum ‚Lamm Gottes‘ ausruft, ist selbst das andere ‚Lamm Gottes‘ (vgl. Ex 29,38-39), das tragisch geopfert wird.“ (188) Sehr differenzierend, unterschiedliche wissenschaftliche Felder beziehend und sprachensibel geht der Autor den Spuren „der Stimme eines Rufenden in der Wüste“ (47) nach, um seine tiefe Wahrheit zu erkunden. Man mag nachdenklich am Ende zurück bleiben mit vielen Fragen: Was ist Johannes?, Was hat sein Leben über uns Menschen/über mich/über die Welt/über unsere Berufung zu sagen? In dieser Fragehaltigkeit und Offenheit, die auch den Täufer an Jesus zweifeln lässt, liegt das Erlösend-Befreiende „zwischen Skandalon und Heil“(137), das die Bibel durchzieht und dessen heilsam-liebevoller Geist sogar in unsere Zeit noch herein weht.

HANS NEUHOLD



Josef Pichler
Mathias Winkler

Die Bibel und ihre MANN-BILDER.
Männlichkeiten neu entdeckt.

Verlag Katholisches Bibelwerk 2025
312 Seiten
ISBN 978-3-460-25265-3
€ 26,80

Die Herausgeber versammeln in diesem Band eine Vielzahl renommierter Bibelwissenschaftler*innen, die interessante Einblicke in die bunte Vielfalt gelebter Männlichkeit der biblischen Personen aus dem Alten und Neuen Testament, von Adam bis Jesus, von David bis Paulus, von Abraham bis Jakobus und Johannes, ... mit all ihren Freuden, Stärken, Verletzlichkeiten, mit Trauer, Tränen und Schuld geben. Die Vielzahl der beschriebenen biblischen Männer und die Vielzahl der unterschiedlichen Blickwinkel, Aspekte, Zuschreibungen und kritischen Dekonstruktion der historisch-überkommenen Interpretationen – besonders auch durch Verkündigung und Kirchen -, zeichnen das Buch aus. Den zentralen Analyseschlüssel liefert die Begriff „hegemonialer Männlichkeit“ und die kritische Beleuchtung der Gestalten und Aussagen unter diesem Aspekt. „Der Begriff hegemoniale Männlichkeit beschreibt ein Ideal von Männlichkeit, das in einer bestimmten Gesellschaft vorherrscht und andere Formen von Männlichkeit und Weiblichkeit hierarchisch unterordnet.“ (S.13). Insofern wird unter Männlichkeit ein bestimmtes gesellschaftliches und kulturell geprägtes Anforderungsprofil verstanden, dem Männer zu entsprechen haben damals und heute. Das Buch liefert wichtige Beiträge zur Männerarbeit und männlichen Spiritualität, sofern man diese als individuelle und befreiende Suche nach der Gestalt authentischer Männlichkeit versteht. Zentral wird im Buch der Konnex mit den jeweiligen Gottesvorstellungen herausgearbeitet. Gott selbst sprengt diese Muster durch das Bilderverbot, eröffnet erlösend und befreiend neue Wege: „Denn Gott bin ich und nicht Mann!“ (Hos 11,9)

HANS NEUHOLD

Gestaltpädagogische Visionsarbeit,
Beratung und Spiritualität

Wohin geht meine Reise?

Wir von der „Internationalen Gesellschaft für Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge (AHG)“ möchten die lange Tradition „Seminar auf Albert's Hütte“ im Sommer wiederbeleben, in einem feinen Bildungshaus in der Nähe von Innsbruck. Es ist offen für alle, die auf der Suche sind, wo ihr Platz in der Gestaltarbeit sein kann bzw. wie es für sie als Gestalt-Pädagog*innen, Berater*innen, Trainer*innen weitergehen könnte, was die eigene Vision sein kann und wie sie Platz im großen Netzwerk der Gestalt bekommt.

Es geht dabei um Vernetzung, und um Vertiefung der eigenen Kompetenzen, um praktische Selbsterfahrung und Beratung, um das Entwickeln von Bildern, wie der/die Einzelne sich nach der Absolvierung des Grundkurses und weiterer aufbauender Kurse und Entwicklungsschritte, ins große Ganze der „Gestaltbewegung“ mit ihren je eigenen Fähigkeiten einbringen kann.

Biblische Gestalten und ihre visionäre Spiritualität werden diesen Weg unterstützen. Zugleich geben wir als erfahrene Trainer/innen unser Wissen, Können, Haltungen und Fertigkeiten in authentischer Tradition und offener Weiterentwicklung der Gestaltarbeit nach Albert Höfer weiter.

Das Seminar umfasst 32 Arbeitseinheiten.

Wann: Mi 05.08., 15.00 Uhr – Sa 08.08.2026, 15.00 Uhr

Wo: Bildungshaus St. Michael in Matrei a. Brenner/Tirol; Schöfens 12, 6143 Pfons (mit dem Zug über Innsbruck und Matrei gut erreichbar)



**Detail aus dem Presbyterium
Seminarkirche Tanzenberg**

Valentin Oman – Secco-Kassintempera, 1987

Foto: ©Reitbauer

Seminarleitung: Hans Neuhold, Religionspädagoge (PPH Graz) und Psychotherapeut (ÖBVP), Gestalttrainer (IIGS)
Ursula Hawel, Gestalttrainerin (IIGS), Lebens- u. Sozialberaterin, AHS-Lehrerin

Anmeldeschluss: 12. April 2026

Seminarbeitrag + Saalmiete: €370
(Ermäßigungen sind möglich)

Kosten für Nächtigung (EZ) und Pension (VP): €102 – €112 pro Tag (voraussichtlich)

Seminaranmeldung und Anmeldung für Nächtigung und Verpflegung:

Hans Neuhold: hans_neuhold@aon.at
oder 0676/8749 3047

ANDREA KLIMT

gesegnet

Maria

niedrig
jung
verletzlich

gesegnet

offen
für Gottes Weg
stark

gesegnet
mit starken Worten
an die Mächtigen

Mächtige
werden vom Thron gestoßen
verlieren ihre Macht
werden er-niedrigt

Maria

Freude an dem Gott
der auf der Seite
der Verletzten
und Verletzlichen ist

an dem Gott
der mitgeht
mit den Niedrigen

an dem Gott
der sich er-niedrigt
der aufhebt
erhöht
stärkt

Freude
an dem Gott
der stärkt
was niedrig
und verletzlich ist

die Niedrige
wird erhoben
und erhebt
ihren Herrn

verletzlich
und stark

Maria
gesegnet

Nach Lukas 1, 46-55

ZUM KÜNSTLER



© LPD Kärnten Peter Just

Valentin Oman

Jahrgang 1935

Valentin Oman ist 1935 in St. Stefan/Steben bei Villach geboren, Matura in Tanzenberg, Studium an der Akademie für angewandte Kunst/Wien, Kurs für Druckgrafik bei Prof. Riko Debenjak.

Mittelpunkt seiner Arbeiten ist immer wieder der Mensch, den er fragmentarisch und schemenhaft darstellt. Seine Arbeiten sind schichtenhaft aufgebaut und vielfach überarbeitet. Dadurch entsteht der Eindruck, als ob die Figuren aus der Fläche herausgerodiert seien.

Seit 1963 zahlreiche Einzelausstellungen in Österreich, Slowenien und Schweiz, in Deutschland, Luxemburg, Belgien, Italien, Paris, London, Prag und New York. Oman wird als Vertreter der frühen Avantgarde in Kärnten und als Meister der sakralen Kunst gesehen.

Zahlreiche öffentliche Aufträge und hohe Auszeichnungen und Würdigungen.

Buchankündigung



Bernhard Schörkhuber
(Hrsg.)
Wisse die Wege
Hochschulpastoral in
Zeiten der Transformation

edition Widerhall, Band 16
ISBN 978-3-9505902-0-3
€ 18,00
€ 4,00 Versandkosten

Wie kann Pastoral und Seelsorge im Wandel gesellschaftlicher, kultureller und anthropologischer Gewissheiten im Hochschulkontext zur Begleiterin existenzieller Fragen werden?

Dieser Band widmet sich der Hochschulpastoral als Raum theologisch-ethischer Reflexion, dialogischer Offenheit und symbolischer Praxis. Ausgehend von den Transfor-

mationen des Humanen und der Frage nach der *Conditio humana* fragt er nach einer Seelsorge, die nicht belehrt, sondern begleitet, nicht fixiert, sondern Resonanz ermöglicht.

Zugleich wird die christliche Anthropologie als konzeptioneller Resonanzraum neu erschlossen: Der Mensch als Beziehungs-gestalt, als verletzliches und auf Transzendenz hin offenes Wesen steht im Zentrum einer seelsorglichen Praxis, die Bildung, Spiritualität und gesellschaftliche Verantwortung miteinander verknüpft.

Konkrete Praxisbeispiele und theologische Tiefenbohrungen zeigen: Hochschulpastoral ist nicht nur Ausdruck kirchlicher Präsenz im säkularen Raum, sondern ein performativer Beitrag zu einer humanen, offenen und kritischen Universität.

TERMINE	ORT	THEMA / REFERETIN	VERANSTALTER / ANMELDUNG
IIGS – Landesgruppe Steiermark			
20.01.2026 18.00 – 20.30	Virtueller Raum	Das kann ja heiter werden. Humor in der pädagogischen Arbeit <i>mit Constanze Moritz</i>	jonny.reitbauer@gmx.at
9.-11.01.2026	Haus der Frauen St. Johann bei Herberstein	„Werde, die/der du bist“ Start des neuen Lehrgangs	irmgard.pucher@casanostra.org
IIGS – Landesgruppe Wien			
13.01.2026 19.00 – 21.00	Pfarrsaal 1140 Wien	„Ankommen!“ Bei sich und im Leben <i>mit Irmi Lenius</i>	IIGS Wien und Niederösterreich trixi.zotloeterer@iigs.at
26.03.2026 19.00 – 21.00	Pfarrsaal 1140 Wien	Begegnungen auf dem Weg Ein bibliologischer Abend <i>mit Kurt Schmidl</i>	
IIGS – Landesgruppe Kärnten			
10.12.2025 ab 19.00 Uhr	Virtueller Raum	„Entdecke das Licht in Dir“ Gestaltpädagogische Weihnachts- meditation <i>mit Annemarie Weilharter</i>	Anmeldung: gestaltpaedagogik.kaernten@ gmail.com Link wird zugeschickt
IIGS – Landesgruppe Oberösterreich / Salzburg			
27.02.2026 18.00 Uhr	Linz Pfarre St. Konrad	Wechselnde Pfade – der Umgang mit den Licht- und Schattenseiten des Lebens <i>mit Maria & Roland Schönmayr</i>	maria.schoenmayr@gmail.com iigs.ooe@gmail.com

TERMINE	ORT	THEMA / REFERETIN	VERANSTALTER / ANMELDUNG
IGB – Integrative Gestaltpädagogik in Schule, Seelsorge und Beratung – Bayern			
01.-05.01.2026	Werdenfels	Grundkurs – Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge nach Albert Höfer mit <i>Christine Seufert</i>	Haus Werdenfels anmeldung@haus-werdenfels.de www.haus-werdenfels.de
09.-11.01.2026	Werdenfels	Von der Körpersprache zur Körperintelligenz mit <i>Alexander Veit</i>	
06.-08.02.2026	Werdenfels	Glaube der tanzt, weiß um die Mitte mit <i>Petra Staiger</i>	
12.02.2026	Werdenfels	Seele malt -spirituelle-künstlerliche-kreative Tage mit <i>Dr. Hans-Peter Eggerl</i>	
IGNW – Institut für Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge in Nord-West-Deutschland			
07.02.2026	Kloster Lüdinghausen Klosterstr. 22	Mitgliederversammlung (10:00-12:00) Workshop LEA Erzählfiguren in Aktion (13:30-16:30)	IGNW anmeldung@IGNW.de
07.-11.04.2026	Haus Maria Immaculata Paderborn	Block 4 des Grundkurses mit <i>Ursula Sindermann</i>	
IGBW – Institut für Gestaltpädagogik in Erziehung, Seelsorge und Beratung – Baden-Württemberg e.V.			
02.-05.01.2026	Diakonischen Institut für soziale Berufe Dornstadt	Grundkurs Gestaltpädagogik 2026-2028 mit <i>Franziska Wagner-Lutz & Wolfgang Weiß</i>	silke.buchmueller@igbw-ev.de www.igbw-ev.de
19.-21.06.2026	Diakonischen Institut für soziale Berufe Dornstadt	Integrativer Gestaltberatungskurs 2026-2028 mit <i>Franziska Wagner-Lutz, Gudrun Gaspers-Jacob, Andrea Großmann & Manuela Müller</i>	
26.-29.05.2026	Münsterschwarzach	Dance for health mit <i>Fabiana Pastorini</i>	
igps – Institut für Gestaltpädagogik, Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität – Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.			
06.-08.03.2026	Galappmühle Kaiserslautern	„Geh bis an deiner Sehnsucht Rand“ Gestaltarbeit und Meditation mit <i>Anne-Marie Mast & Maria König</i>	Anne-Marie Mast annemast@gmx.de Anmeldung bis 06.01.2026
GPN – Verein für Gestaltpädagogik in Schule und Bildung, Seelsorge und Beratung Niedersachsen e.V.			
17.-19.04.2026	Cloppenburg	Tanz und Märchen Vom Fluss der Lebenskraft mit <i>Sabine Lutkat</i>	gestaltpaedagogik-niedersachsen@gmx.de

Impressum

Eigentümer, Herausgeber u. Verleger: Institut für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge, Eichholzerweg 12, 8042 Graz

Redaktionsteam: Hans Neuhold (hans_neuhold@aon.at), Hans Reitbauer (jonny.reitbauer@iigs.at) – Chefredakteure; Franz Feiner (franzfeiner1@gmail.com), Andrea Klimt (andrea@klimt.co.at); Brigitte Semmler (brigitte.semmler@iigs.at) – Versand; Nadja Schönwetter (nadja.schoenwetter@gmail.com) – Layout

ErweitertesRedaktionsteam – v.a. für inhaltliche Gestaltung: Stanko Gerjolj aus Laibach (stanko.gerjolj@guest.arnes.si), Heinrich Grausgruber aus Grieskirchen/OÖ (GRH@Ph-linz.at), Alois Müller aus Ellwangen (a.mueller.ellwangen@t-online.de), Holger Gohla aus Karlsruhe (holger.gohla@t-online.de)

Redaktionsrat – F.d.I.v.: Kornelia Vonier-Hoffcamp (Vorsitzende ARGE-IIGS), Julia Grzesiak (GNP), Stanko Gerjolj (DKGP), Sr. Cecile Leimgruber (IGCH), Ursula Sindermann (IGNW), Stefan Berzel (IGPS), Viliam Arbet (IIGDF), Yvonne Achilles (IGB), Martin Kläsner (IGH), Brigitte Semmler-Bruckner (IIGS)

ZVR: 356542037

Druck: Reha-Druck, Viktor-Franz-Straße 9, 8051 Graz

Preis: € 6,90 Einzelpreis. € 20,60 Jahresabo.

ARGE IGS – MITGLIEDER



Institut für Gestaltpädagogik
in Erziehung, Seelsorge und
Beratung

Baden-Württemberg

www.igbw-ev.de



Institut für Gestaltpädagogik,
Persönlichkeitsentwicklung
und Spiritualität

Rheinland-Pfalz/Saarland

www.igps.de



Integrative Gestaltpädagogik
in Schule, Seelsorge und
Beratung

Bayern

www.igb-bayern.de



Institut für Integrative
Gestaltpädagogik & Seelsorge

Österreich

www.iigs.at



Inštitut za integrativno geštalp
pedagogiko

Slowenien

gestaltpedagogika.rkc.si



Institut für Integrative
Gestaltpädagogik und
heilende Seelsorge

Nord-West-Deutschland e.V.

www.ignw.de



Gestaltpädagogik für Schule
und Bildung, Seelsorge und
Beratung Niedersachsen e.V.

Niedersachsen

www.gestaltpaedagogik-niedersachsen.de



Inštitút Integrativnej
Geštaltpedagogiky a
Duchovnej Formácie

Slowakei



Institut für integrative
Gestaltpädagogik in Schule,
Seelsorge und Beratung

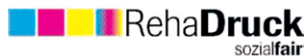
Schweiz

www.igch.ch



Društvo Integrativne
Geštalp Pedagogije

Kroatien



DIE NÄCHSTEN AUSGABEN

- Nr. 120: Persönlichkeit entwickeln – sich selbst optimieren?
- Nr. 121: Achtsam mit der Schöpfung – das ökologische Potential der Gestalt
- Nr. 122: Leben und Lebendigkeit wider den Angststillstand
- Nr. 123: Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder – vertrauen lernen

Österreichische Post AG
PZ 22Z043441 P

Institut für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge, Eichholzerweg 12, 8042 Graz

Retouren an A-8047 Berlinerring 54