

## „Verletzlichkeit“ in Beziehungen



Autor: Micha Brück, München  
Foto: Mit Erlaubnis von Tony Edwards; [www.ohtony.com](http://www.ohtony.com)

Die Skulptur des ukrainischen Künstlers Alexander Milov stellt zwei Menschen dar, die auf der einen Seite einander völlig abgewandt sind, deren „inneres Kind“ aber eigentlich den Kontakt sucht.

Eine Situation, die sicher auch Ihnen vertraut ist: Man hat einen Konflikt mit seinem Ehepartner/Freund etc. und es bildet sich so eine unsichtbare Mauer, die manchmal unüberwindbar erscheint.

Oder Sie haben ein „unangenehmes“ Gespräch vor sich. Wenn ich mit meiner Frau einen Konflikt habe, sieht mein innerer Dialog manchmal folgendermaßen aus: „Sie könnte sich doch einfach entschuldigen und ihren Fehler einsehen“, oder „Jetzt will ich nicht schon wieder der Erste sein, der den Konflikt löst“.

Dann komme ich irgendwann recht schnell zur Einsicht, dass es für mich als Mann auch zum Thema „Leiten einer Beziehung“ ([Epheser 5, 19ff](#)) dazugehört den ersten Schritt zu machen. (Wie gut ist es doch, wenn man in Gott eine vertrauenswürdige Autorität außerhalb von sich selbst hat!)

Die Frage ist nur „Wie mache ich den ersten Schritt?“

Zuerst möchte ich dazu eine Bibelstelle aus [Matthäus 18,1-3 \(NGÜ\)](#) zitieren: **In jener Zeit kamen die Jünger zu Jesus und fragten: „Wer ist eigentlich der Größte im Himmelreich?“ Jesus rief ein Kind, stellte es in ihre Mitte und sagte: „Ich versichere euch: Wenn ihr nicht umkehrt und wie die Kinder werdet, könnt ihr nicht ins Himmelreich kommen.“**

Jesus zieht in verschiedenen Situationen immer wieder Kinder als „Vorbilder“ für uns Erwachsene heran.

Worum geht es ihm hier in dem zitierten Text? Sicher nicht darum, sich kindisch und albern zu verhalten.

Kinder sind echt: In vertrauensvollen Beziehungen sprechen sie offen über ihre Bedürfnisse und Ihre Ängste. Dieses „sich verletzbar machen“ ist in meinen Augen ein Schlüssel, um vormals genannte „unsichtbare Mauern“ zu überwinden oder den Einstieg in ein „unangenehmes“ Gespräch zu machen.

Warum mache ich mich „verletzlich“ wenn ich über meine Ängste und Bedürfnisse spreche? Es kann sein, dass mein Bedürfnis weder gehört noch gestillt oder verstanden wird vom Gegenüber. Es kann sein, dass mein Gegenüber mich nicht ernst nimmt mit meinen Ängsten. Davor schützen wir uns oft lieber, indem wir z. B. schweigen oder eine Situation „schönreden“ oder auf Angriff gehen, um uns zu verteidigen.

Wie kann ich nun ein solches Gespräch beginnen?

Bleiben Sie beim „Ich“ und sprechen sie über Ihre Ängste und Bedürfnisse:

Je nach der Vorgeschichte z.B.: „Ich bin unsicher, wie ich das Gespräch anfangen soll, weil ich dich mit meinen Gedanken nicht verletzen möchte, aber es ist mir ein Bedürfnis, dass du mir einen Moment zuhörst und versuchst meine Sichtweise zu verstehen. Es ist mir wichtig, den Konflikt zu lösen, ich möchte nicht, dass etwas zwischen uns steht.“ oder:

„Ich bin unsicher, wie ich das Gespräch beginnen soll, ich habe Angst vor deiner Reaktion, aber es ist mir wichtig den Konflikt zwischen uns zu lösen.“ Oder: „Ich bin unsicher, wie ich das Gespräch beginnen soll, ich habe Angst, nicht verstanden zu werden, aber es ist mir ein Anliegen, mit dir über die Situation zu sprechen und unseren Konflikt zu lösen.“

Wichtig ist es, in der „Ich“ – Form zu bleiben, echt zu sein mit den eigenen Ängsten und auch das eigene Bedürfnis klar zu benennen.

Wie würden Sie reagieren, wenn Ihr Partner/Freund etc. beim nächsten Mal nach einem Konflikt in dieser Art und Weise das Gespräch mit Ihnen suchen würde? Oder wenn Ihr Kollege oder Chef zu Ihnen in dieser Art und Weise käme, um einen Fehler oder einen Charakterzug anzusprechen, den es zu verändern gilt? Da gibt es wenig Raum, sich zu verteidigen, oder?

In den meisten Fällen wollen doch beide „Parteien“ den Konflikt lösen, die beiden „inneren Kinder“ sich miteinander verbinden, oder?

Natürlich kann es auch sein, dass mein Gegenüber trotz aller Verletzlichkeit schroff und ablehnend reagiert oder meine Bedürfnisse nicht ernst nimmt.

Wie erging es da z.B. Jesus in Gethsemane? Jesus weiß, dass ihn ein schmerzhafter Tod erwartet und er hat Angst: „**Meine Seele ist zu Tode betrübt, bleibt hier und wacht mit mir**“, bittet Jesus seine Jünger (**Matthäus 26,38**).

Er macht sich sehr verletzlich und spricht über seine Angst – „Meine Seele ist zu Tode betrübt“ – und äußert sein Bedürfnis: „Bleibt hier und wacht mit mir“.

Jesus hätte viele Gründe finden können, nicht über seine Angst und sein Bedürfnis zu reden: „Ich bin doch Gott, wenn ich ihnen sage, dass ich Angst habe, und ihre Hilfe benötige, werden sie denken, dass ich schwach bin und vom Glauben abfallen“. Oder: „Die werden mich für einen Schwächling halten: Uns hat er immer gesagt, wir sollen uns nicht fürchten, und jetzt hat er selbst Angst.“

Ich glaube persönlich, dass er mit diesen oder ähnlichen Gedanken gerungen hat, aber sie haben ihn nicht davon abgehalten, sich verletzlich zu machen und echt zu sein.

Die Jünger sind nicht wirklich auf seine Angst und sein Bedürfnis nach Unterstützung eingegangen: Sie haben sich wieder schlafen gelegt.

Ich nehme dies als Ermutigung, mich nicht von den möglichen Reaktionen anderer abhalten zu lassen, mich verletzlich zu zeigen. Sehr oft habe ich erlebt, wie heilsam diese Art der Kommunikation ist.

### **Wie geht es Ihnen?**

Steht ein „unangenehmes“ Gespräch an? Gibt es einen Konflikt zu lösen? Wie könnten Sie das Gespräch beginnen und Ihre Ängste und Bedürfnisse formulieren? Welchen positiven Einfluss könnte dies auf den Verlauf und den Ausgang des Gespräches haben? Welchen positiven Einfluss hätte dies auf die Beziehung zu der jeweiligen Person?

Ich wünsche Ihnen ein gutes Gelingen beim „Einüben“ von „Verletzlichkeit“ in Ihren Beziehungen. Seien Sie mutig! Es wird immer leichter mit der Zeit...