



Akzeptierte Verletzlichkeit als Stärke

Daniel Hell, Prof. em. Dr. med

Symposium Hohenegg:
Verletzlichkeit - eine
Grundbedingung der menschlichen
Existenz

Meilen, 04.09.2025

Agenda

- Verletzlichkeit bzw. Vulnerabilität: Ein Begriff breitet sich aus und bekommt verschiedene Bedeutungen. Abwertung und Aufwertung.
- Psychische Verletzlichkeit als menschliches Charakteristikum
- Annahme der Verletzlichkeit als Voraussetzung eines hilfreichen Umgangs
- Verletzlichkeit macht menschliche Gemeinschaft nötig.

Menschliche Fragilität und Vulnerabilität

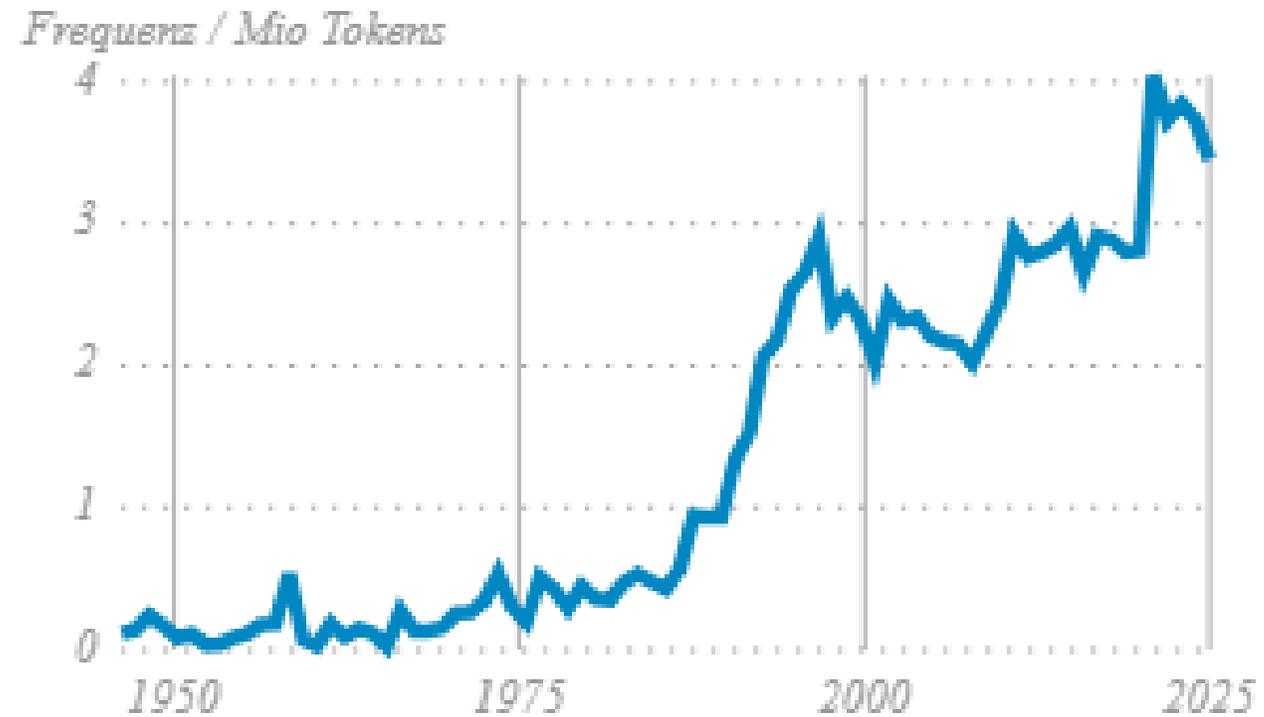
- **Fragilität** (von lat. fragilis = zerbrechlich) bezeichnet die Gefahr eines inneren Bruchs, einer Spaltung oder Dissoziation

Als Begriff seit der römischen Antike und dem Mittelalter (z.B. Seneca, Cicero, Augustinus, Montaigne) gebraucht, in der Neuzeit aber weniger.

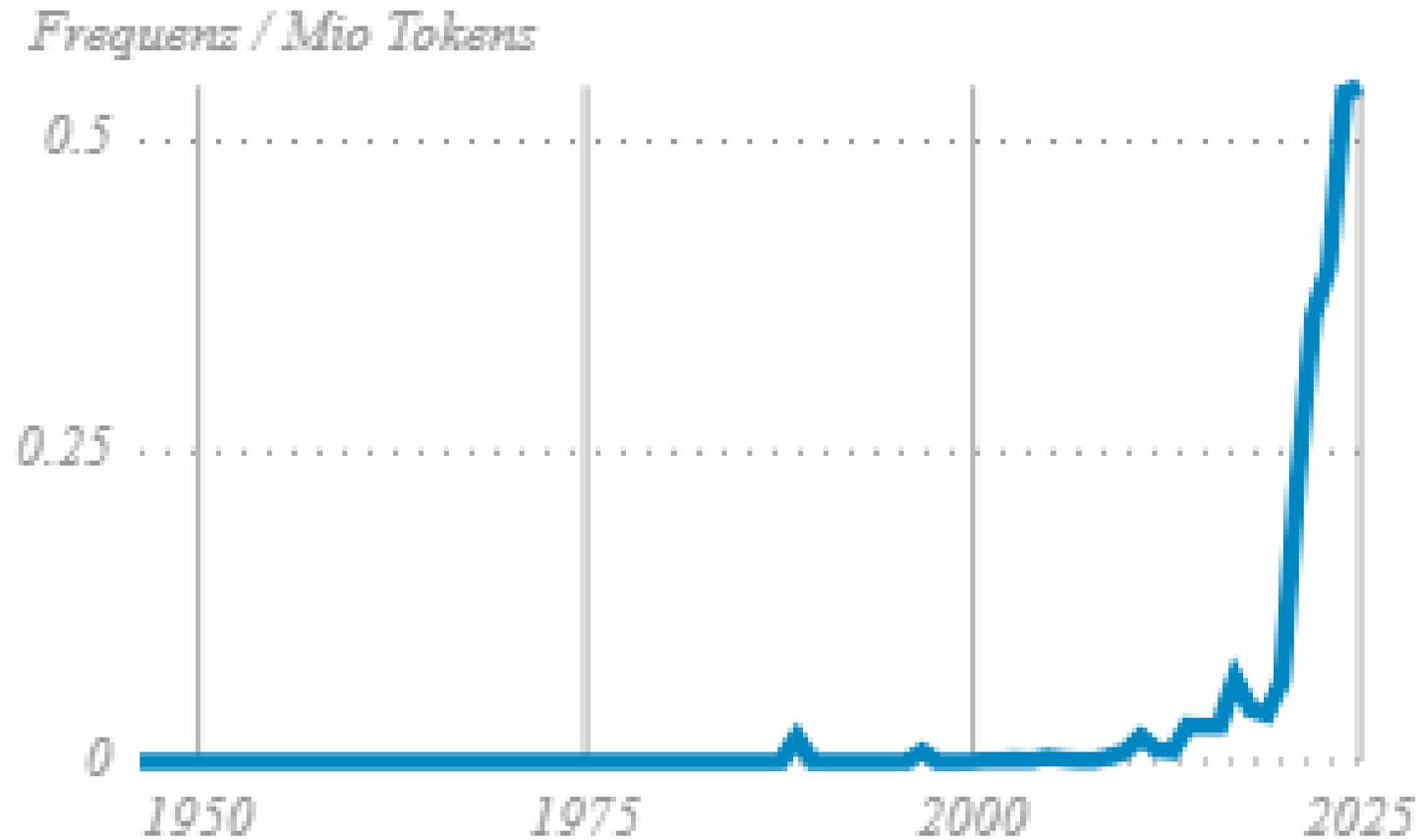
- **Vulnerabilität** (von lat. vulnus = Wunde) bezieht sich auf eine Gefahr von außen, z.B. als Möglichkeit, gekränkt zu werden.

Der Begriff Vulnerabilität bzw. Verletzlichkeit wird erst seit kurzem (seit ca. 1980) in Medizin und Psychologie verwendet.

Gebrauch des Wortes Verletzlichkeit in Medien (DWDS)



Gebrauch des Wortes Resilienz in Medien (DWDS)

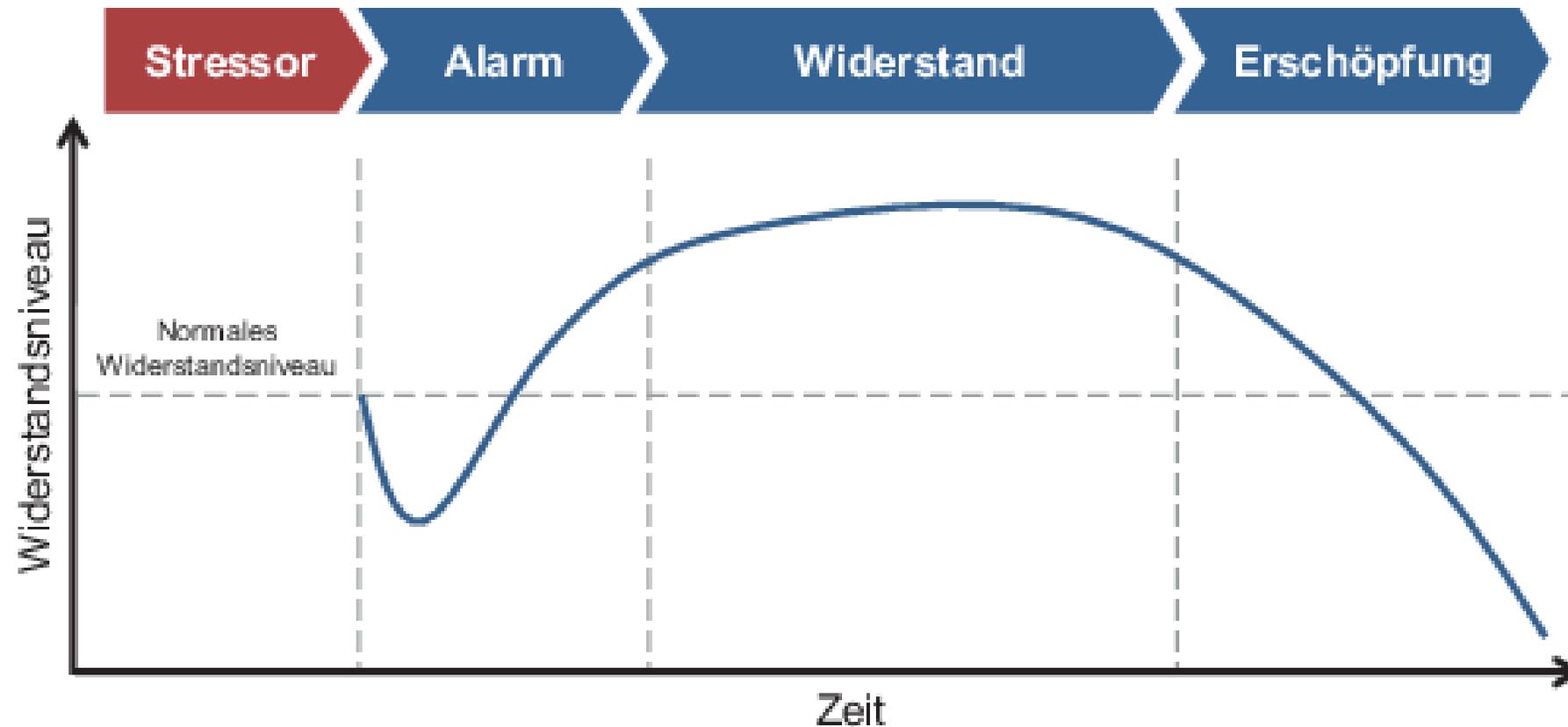


weich verlieben Verletzbarsein Verleumdung verleihen
Verletzung Verlegung
einfühlsam zartfühlend weich
dünnhäutig verlieblichen verletzt zart
heikel verleimen verliebt
Erlie Verliebtheit
verletzlich
verlernen verletzen feinbesaitet
überempfindlich
sensibel schmalzig vermeiden
Verletzlichkeit Verleihen
verlieren sentimental Verteilung feinbesaitet verleumden
verleumden

Entwicklung der Psychiatrie und Psychotherapie

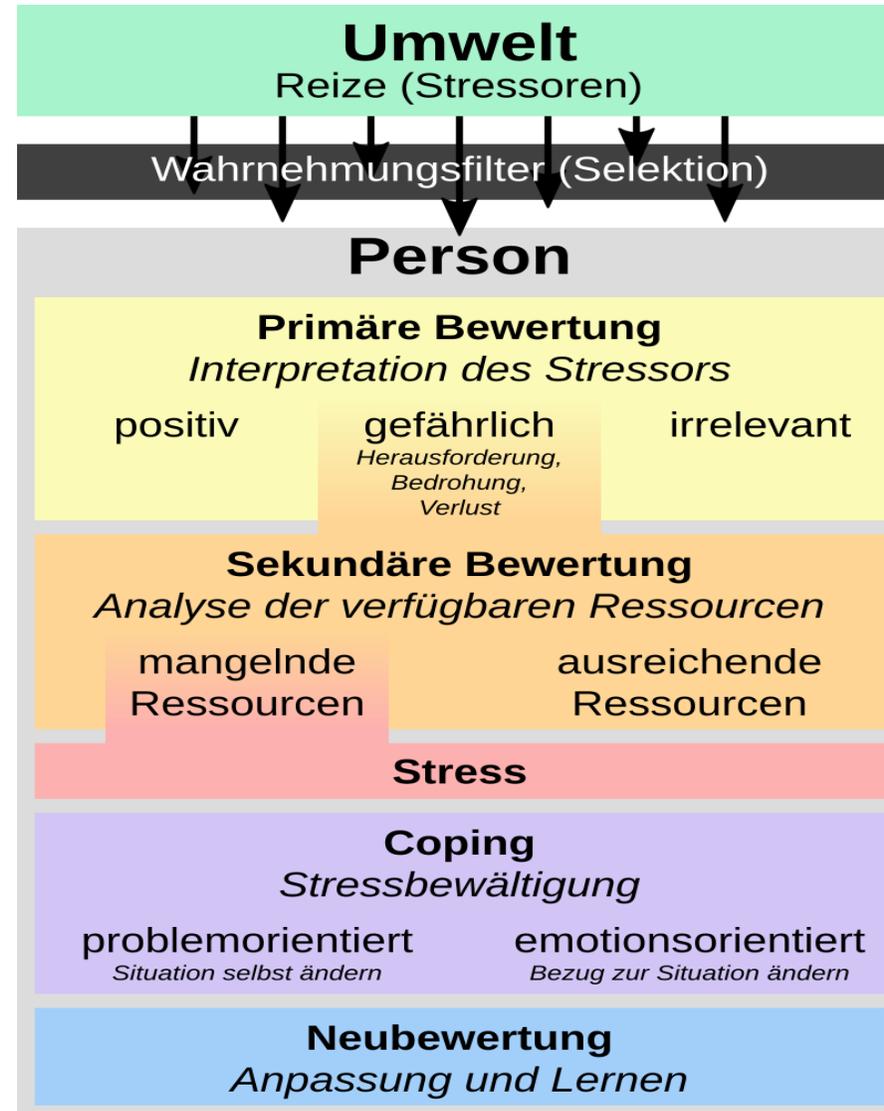
- Die klassische Psychiatrie war stark **nach innen gerichtet**. Sie ging hauptsächlich von körperlichen oder psychischen Schwächen aus (z. B. Schizophrenie, endogene Depression).
 - Auch die traditionelle Psychoanalyse führte neurotische Störungen in erster Linie auf innere Konflikte (zwischen Ich, Es und Über-Ich) zurück.
- In der heutigen Psychiatrie werden zunehmend auch **äußere Belastungen und Verletzungen** zur Erklärung psychiatrischer Störungen herangezogen. In jüngster Zeit werden dissoziative Störungen mit Traumatisierungen oder schweren Verletzungen in Verbindung gebracht.
 - Auch affektive Störungen und Angststörungen werden zunehmend auf biografische und situative Einflüsse zurückgeführt.

Vulnerabilität wird anschaulich und aktuell: Stress-Modell von Selye (1956)



Vulnerabilität-Stress-Modell von Lazarus (1986)

Mentale Bewertung der Stressoren wird doppelt betont, um Stress einzuschätzen.



Agenda

- Verletzlichkeit bzw. Vulnerabilität: Ein Begriff breitet sich aus und bekommt verschiedene Bedeutungen. Abwertung und Aufwertung.
- **Psychische Verletzlichkeit als menschliches Charakteristikum**
- Annahme der Verletzlichkeit als Voraussetzung eines hilfreichen Umgangs
- Verletzlichkeit macht menschliche Gemeinschaft nötig.

Verletzbarkeit und Selbstbewußtsein

Psychische Verletzlichkeit hängt mit dem reflexiven Selbstbewusstsein zusammen. Da Menschen (ab dem Alter von 2 bis 3 Jahren, Spiegelstadium) eine bewusste Vorstellung von sich selbst entwickeln und sich selbst bewerten können, können sie auch in ihrer Selbstvorstellung verletzt werden.

Genesis: Nachdem Adam und Eva vom Baum der Erkenntnis gegessen hatten, erkannten und versteckten sie sich.



Kränkung



Wertschätzung



Kränkung ist eine der häufigsten Ursachen für Depressionen.

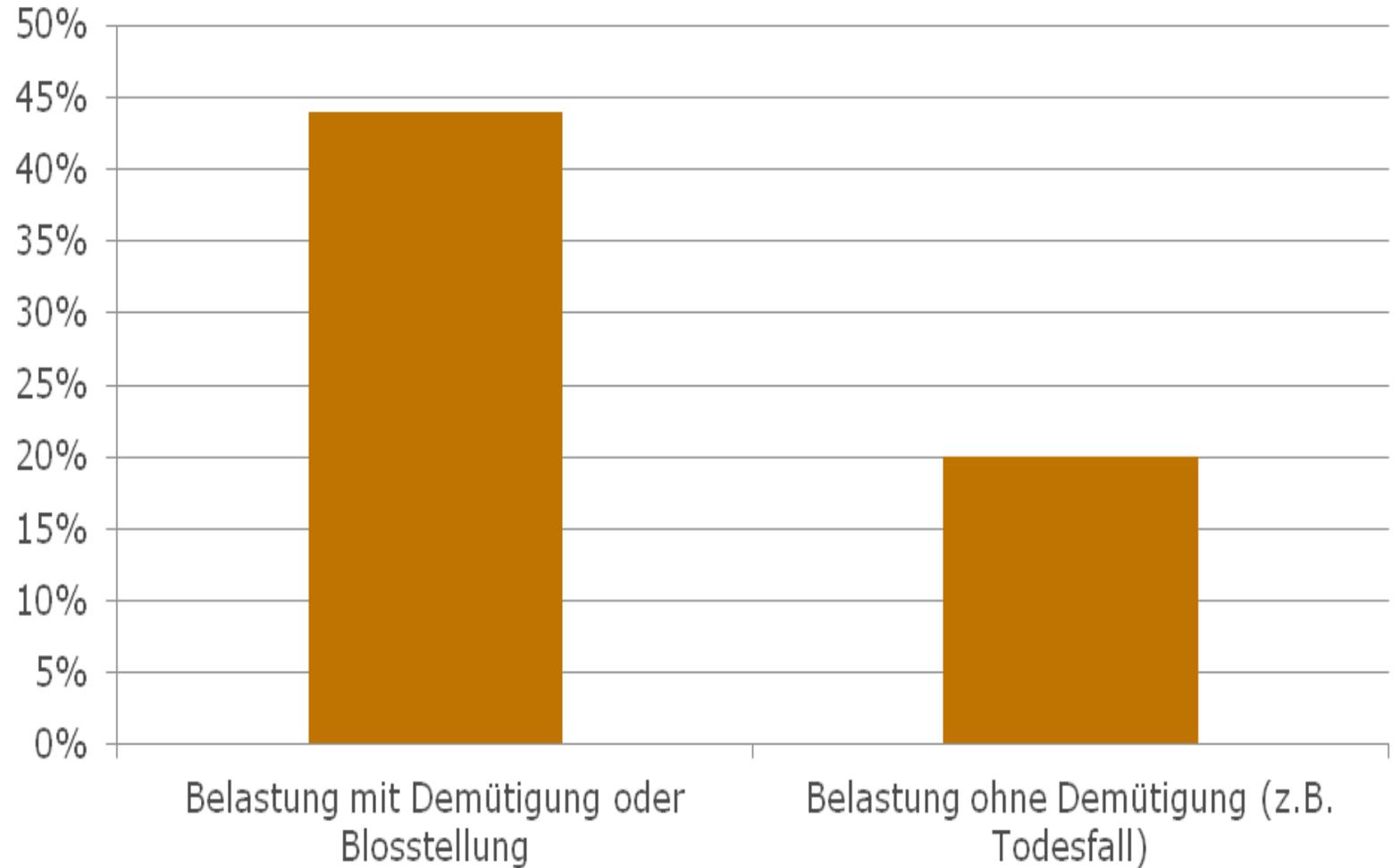
Brown 2004, Kendler et al. 2003, Hell 2019



Depressionsrate nach Belastung

Depressionsrate
in Abhängigkeit von
Kränkungen und anderen
Belastungen (Brown et al. 2004)

Hohe Depressionsrate durch
Kränkungen
bestätigt durch Kendler et.al (2003)
und Collazione et al. (2015)



Der Tastsinn verbindet

Wenn wir jemanden berühren,
werden wir auch berührt.

«... dort, wo ich berühre,
werde ich auch berührt»

(Küchenhoff 2017)





Zwischenleiblichkeit

Einsamkeit 1

Die Einsamkeit und ihre Folgen nehmen signifikant zu. In der Schweiz wurde z.B. empirisch nachgewiesen, dass sich die Zahl der Menschen, die sich „ziemlich häufig bis sehr häufig“ einsam fühlen, zwischen 2012 und 2022 (von 3.2% auf 6.4%) verdoppelt hat (Obsan, 2025).

Eine häufige Konsequenz der Einsamkeit sind **Stressfolgestörungen**. Dazu gehören Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Alkoholabusus sowie bei anhaltender Belastung auch *Angststörungen und Depressionen* (Hell im Druck, Mushtag et al. 2014).

Einsamkeit 2

«Einsamkeit (ist) nicht nur die bittere Erfahrung, dass niemand für einen da ist, sondern noch viel mehr die Wahrnehmung, für niemand da sein zu können.... Nicht gebraucht zu werden ist eine essenzielle Kränkung des Menschen. Sie verletzt ihn zutiefst. ... Der größte Schmerz der Einsamkeit besteht darin, keinen Adressaten für die eigene Liebe zu haben.“ (Markus, 2023)

Agenda

- Verletzlichkeit bzw. Vulnerabilität: Ein Begriff breitet sich aus und bekommt verschiedene Bedeutungen. Abwertung und Aufwertung.
- Psychische Verletzlichkeit als menschliches Charakteristikum
- **Annahme der Verletzlichkeit als Voraussetzung eines hilfreichen Umgangs**
- Verletzlichkeit macht menschliche Gemeinschaft nötig.



Agenda

- Verletzlichkeit bzw. Vulnerabilität: Ein Begriff breitet sich aus und bekommt verschiedene Bedeutungen. Abwertung und Aufwertung.
- Psychische Verletzlichkeit als menschliches Charakteristikum
- Annahme der Verletzlichkeit als Voraussetzung eines hilfreichen Umgangs
- **Verletzlichkeit macht menschliche Gemeinschaft nötig.**

Schlussfolgerung:

Psychische Verletzlichkeit gehört zum Menschen. Sie hängt mit seiner Zwischenmenschlichkeit, seiner Selbsterkenntnis und seiner Offenheit zusammen. Verletzlichkeit ist kein Makel, sondern die Grundlage für menschliche Bindung und Entwicklung. Aber sie gefährdet auch.

Der Mut, die eigene Verletzlichkeit anzunehmen, ermöglicht:

Verbesserte
Selbstakzeptanz

Stärkere
Beziehung

Größere
Widerstands-
fähigkeit

Vielen Dank für
Ihr Interesse

