

Barbara Schmitz  
Offenheit und Berührbarkeit



Foto: privat

BARBARA SCHMITZ, geb. 1968, ist habilitierte Philosophin. Sie lehrte und forschte an den Universitäten in Basel, Oxford, Freiburg i. Br., Tromsø und Princeton. Sie lebt als Privatdozentin, Lehrbeauftragte und Gymnasiallehrerin in der Schweiz. Bei Reclam erschien zuletzt *Was ist ein lebenswertes Leben? Philosophische und biographische Zugänge*.

Barbara Schmitz

# Offenheit und Berührbarkeit

Neue Wege zu Verletzbarkeiten  
und Resilienz

Reclam

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist ausgeschlossen.

2025 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,  
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen  
[info@reclam.de](mailto:info@reclam.de)

Umschlaggestaltung: Kosmos Design, Münster  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: GGP Media GmbH,  
Karl-Marx-Straße 24, 07381 Pößneck  
Printed in Germany 2025

RECLAM ist eine eingetragene Marke  
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-15-011534-3  
[reclam.de](http://reclam.de)



# Inhalt

## Fragen der Verletzbarkeit 7

- 1 Verletzbarkeit in, durch und als Natur 19  
Eine Wanderung auf Sørøya 19 – Verletzbarkeit in der Natur 22 –  
Durch Natur verletztbar 24 – Vulnerabilität als Störung im System  
oder Verletzbarkeit des Lebendigen? 26 – Haltungen gegenüber  
Verletzbarkeit 31 – Anthropozentrismus: und immer der  
Mensch 32 – Pathozentrismus: Leidensfähigkeit ist Verletzbar-  
keit 37 – Biozentrismus: das Lebendige respektieren 39 –  
Holismus: mit dem Ökosystem aufs Ganze gehen 42 – Das neuege-  
borene Reh 45 – Vegetarier:innen und Wölfe 47 – Verletzbar-  
keiten der Natur 48 – Als Natur verletztbar sein 51 – Denken wie  
ein Berg 52
- 2 Schmerz, Angst und Einsamkeit – geteilte Verletzbarkeiten 55  
Der norwegische Angstgeplagte 55 – Schmerz in unserer Gesell-  
schaft: Störfaktor und Abhärtung 59 – Schmerz: der Käfer in der  
Schachtel? 63 – Dimensionen geteilter Verletzbarkeit 67 –  
Autonomie und Verletzbarkeit 70 – Arten der Angst: Schwindel,  
Freiheit, Verletzbarkeit 73 – Heilmittel gegen die Angst 76 –  
Bilder der Einsamkeit: Caspar David Friedrich und Edvard  
Munch 79 – Die Einsamkeit wächst 82 – Freundschaft, Inklusion  
und Gemeinschaft: Carlottas Weg 85
- 3 Verletzbarkeit und Macht 93  
Liobas Geschichte 94 – Sexualisierte Gewalt und Macht 96 –  
Verletzbarkeiten, Verantwortung und Würde 102 – Macht und  
Verletzbarkeit bei Kindern 106 – Macht und Verletzbarkeit im  
Leben von Menschen mit Behinderung 111 – Maßnahmen und  
Reaktionen 114 – Vulnerable Gruppen 116 – Menschenex-  
perimente 117 – Eine Ethik der Verletzbarkeit für die Medizin 120 –  
Die Macht des Gesprächs 122
- 4 Verletzbarkeit und Gerechtigkeit 125  
Ungerechtigkeiten 125 – Gerechtigkeit = Gleichheit? 129 – Von der  
Verletzbarkeit zur Gerechtigkeit: ein würdiges Leben für alle 133 –

»Jedem nach seinen Bedürfnissen« 139 – Das Dilemma der Triage 141 – Verteilungsprinzipien bei Triage und die Verletzbarkeit 145 – Verletzbarkeiten und gerechte Strukturen 147 – Autonomie, Eigenverantwortung und Prekarisierung 150 – Eine hypersensible, vulnerable Gesellschaft? 155 – Verletzbare Menschen für eine starke Gesellschaft 158

## 5 Verletzbarkeit und Resilienz 161

Frühe Fragen 161 – Resilienz: die Antwort? 163 – Die Geschichte der Resilienz und die Vielfalt der Fragen 165 – Ergebnisse der Studien und allerlei Ratschläge 168 – Resilienz in der modernen Arbeitswelt 172 – Carlotta und der Wert der Arbeit 176 – Gelassenheit und die Ordnung der Welt: die stoische Philosophie als Lösung? 179 – Verletzbarkeit im Alter: Einschränkungen und Potentiale 185 – Verletzbarkeit bei Behinderung: Offenheit und Resonanz 189 – Vertrauen und Verletzbarkeit 192 – »Man hofft nie genug« 195 – Mut statt Anpassung 203 – Sorge und Sinn 204

Die schönste Antwort: Zärtlichkeit 209

Dank 213

Anmerkungen 214

Personenregister 220

Sachregister 222

## Fragen der Verletzbarkeit

Meine Patentante, von mir als Kind liebevoll »Goo« genannt, war eine beherzte, fröhliche, zupackende Frau, die beim plattdeutschen Erzählen von Geschichten, die sich im Dorf zugetragen haben sollten, gern herzlich lachte und sich dabei auf die Schenkel schlug. Sie war es, die mich auf das Thema Verletzbarkeit brachte. Reagierte ich als Kind in ihren Augen zu verletzlich, belehrte sie mich: Auch sie sei früher so verletzbar gewesen, habe dies aber abgelegt, als sie 25 Jahre alt gewesen sei. Diese vehement vorgebrachte Lektion in Sachen Lebensführung unterstrich sie stets mit einem kraftvollen waagerechten Strich in die Luft, so als würde man etwas abschneiden. Mit 25, so fand ich bald heraus, hatte Goo geheiratet; eine Ehe, die fast 50 Jahre dauern sollte.

Die Verletzbarkeit ablegen. Ich stand diesem Ratschlag stets mit großem Staunen, ungläubiger Bewunderung und vagem Unbehagen gegenüber: Wie konnte man die Verletzbarkeit einfach ablegen? War sie nicht etwas, das zum Leben dazugehörte? Einerseits schien es mir verlockend, nicht verletzlich zu sein – welche Möglichkeiten zum Handeln würden sich im Verhalten zu anderen Kindern ergeben, dachte ich, wenn man nicht mehr aufpassen musste, dass eine Beleidigung, ein Schlag, eine Ungerechtigkeit weh tun würde.

Andererseits schien mir die Verletzbarkeit an etwas Positives geknüpft, das ich aber irgendwie nicht fassen konnte. Würde mit dem Verlust der Verletzbarkeit nicht auch etwas verlorengehen, das wichtig für mein Leben war? Brauchte man die Verletzbarkeit denn nicht? Und was ist sie überhaupt?

Goos Ratschlag, die Verletzbarkeit abzulegen, abzuschneiden, abzuschaffen, reiht sich ein in eine lange Geschichte der menschlichen Träume davon, die eigene Verletzbarkeit zu besiegen: Sowohl die griechische als auch die germanische Mythologie kennen den Mythos der Unverwundbarkeit. So will die Meernymphe Thetis ihre Söhne von dem Makel der Sterblichkeit be-