

Geborgenheit — das *warme Dach* über unserem Leben

Ob unternehmungslustig oder zurückhaltend, ob introvertiert oder extrovertiert, ob Familienmensch oder überzeugter Single – damit es uns gut geht, brauchen wir das Gefühl von Geborgenheit. Die Suche nach diesem ganz besonderen Gefühl ist allerdings nichts für Einzelkämpfer.

TEXT INGE BEHRENS

Eigentlich hatten wir es uns ganz gemütlich gemacht in den Wochen des Lockdowns. Ungestört im Homeoffice arbeiten statt von Plaudertaschen im Büro abgelenkt werden, kein Stress mit Einladungen, kulturellen Aktivitäten und der Planung von Wochenendtrips, endlich in Ruhe das eigene Heim genießen – zu Hause war es doch am schönsten. Oder nicht? Vielleicht hat uns doch etwas gefehlt, um uns richtig wohlzufühlen. Nicht die lauten, aufregenden Dinge, sondern etwas, das sich eher still und leise wieder einstellt. Vielleicht geht es uns ähnlich wie dieser Frau, nennen wir sie Carla, deren Partner früh verstorben war. Als die Trauer allmählich nachließ, richtete Carla ihre Woh-

nung besonders behaglich ein, mit warmen Farben, vielen Kissen und schönen Bildern. Besuch empfing sie nur sehr selten, ihr ging es auch allein nicht schlecht. Überraschend kündigte sich eine Freundin für zwei Tage an, und da Carla arbeiten musste, hinterlegte sie ihr notgedrungen einen Haustürschlüssel. Als sie abends von der Arbeit nach Hause kam, hörte sie leise Jazzmusik. Ihre Freundin saß am großen Esstisch und hatte Herbstlaub darauf verteilt, das sie andächtig bemalte. In diesem Moment wurde Carla ganz warm ums Herz. Ihr wurde bewusst, so geborgen hatte sie sich sehr lange nicht gefühlt. Sie begriff, dass ihr gemütliches Zuhause bisher kaum mehr als ein Schutzraum war.

Schutz sei zwar das Hauptmerkmal der Geborgenheit, jedoch umfasse der Begriff „viel mehr als nur existenzielle Sicherheit“, erklärt der Berliner Pädagoge und Therapeut Dr. Udo Baer. Im deutschen Begriff „Geborgenheit“ steckt etymologisch auch das Wort „Burg“, Geborgenheit ist jedoch vor allem das emotionale Dach über uns. Es vermittelt uns ein positives Lebensgefühl, das sich nur dann einstellen kann, wenn wir Wärme erfahren und uns zugehörig fühlen.

Diese besondere Empfindung ist nicht unbedingt auf eine bestimmte Person gerichtet, vielmehr wird dieses Gefühl durch den nahen Lebensraum ausgelöst, zu dem andere Menschen das Ihre beitragen. Die Szenerie, die Carla beim Eintreten in ihre Wohnung sah: das >>

Illustration: Foma/shutterstock.com



GEBORGEN SIND WIR,
WO WIR UNS BESCHÜTZT
UND ZUGEHÖRIG FÜHLEN.

»→ *Wir Menschen sind soziale Wesen. Um Geborgenheit zu erleben, brauchen wir die anderen.*

Laub, die Farben, das warme Licht, die leise Jazzmusik, ihre zufrieden bastelnde Freundin, all dies gab ihr das Gefühl, geborgen zu sein.

»→ Wann fühle ich mich geborgen?

„Jeder Mensch wird Geborgenheit unterschiedlich empfinden und Geborgenheit an unterschiedlichen Situationen, Umgebungen, Menschen, atmosphärischen Nuancen festmachen“, erklärt Dr. Baer. Für manche ist ein heißes, duftendes Bad das Höchste der Gefühle. Im warmen Wasser fühlen sie sich so sicher und geborgen wie im Mutterleib. Auch Alltagsrituale können Geborgenheit schenken, der allmorgendliche Kaffee etwa oder die Tasse Tee am Nachmittag. Die Wiederholung bekannter Muster gibt uns Sicherheit, etwas, worauf wir uns verlassen können. So kann schon der regelmäßige Gang zum Lieblingsbäcker das Gefühl von Vertrautheit wecken. All die geliebten kleinen Gewohnheiten stärken das Gefühl „in uns zu wohnen“. Aber sie genügen nicht allein, um Geborgenheit im umfassenden Sinne zu erfahren. Denn da wir soziale Wesen sind, sind am Geborgenheitserleben immer andere Menschen beteiligt.

»→ Empathie: wichtiger als Ratschläge

Das warme Grundgefühl kann sich also nur dann in der Badewanne, beim Putzen oder einem anderen Ritual einstellen, wenn wir zudem gewiss sein können, dass Menschen in unserem nahen Umfeld uns wohlwollend begegnen und wir ihnen vertrauen. Deshalb kann es nicht schaden, wenn wir unsere Beziehungen einmal näher betrachten. „Beziehungen sollten wir nicht einfach als gegeben hinnehmen, schließlich haben wir immer gewisse Wahlmöglichkeiten“, erklärt der Therapeut und Pädagoge Dr. Udo Baer. So sei es wichtig, sich gelegentlich Fragen zu stellen wie: „Wo finde ich die erhsehnte Wärme?“ „Bei wem fühle ich mich eigentlich geschützt?“ „Bei wem kann ich mich anlehnen, wenn ich

mich gerade schwach fühle?“ Baer ist überzeugt: „Menschen, von denen wir in der Not nur einen Sack voll Ratschläge erhalten, schenken uns keine Geborgenheit und Beziehungswärme.“

Emotionale Sicherheit erfahren wir bei empathischen Menschen, die uns einfach zuhören, unser Leid akzeptieren und Schwäche annehmen können. Bildlich gesprochen sind es die Menschen, die keine Angst davor haben, mit uns in den Seelenkeller hinabzusteigen, auch wenn es dort dunkel ist, und sich neben uns setzen.

»→ Nähe entsteht in der Gemeinschaft

Ob wir uns geborgen fühlen, hängt deshalb nicht zuletzt stark von unserem eigenen Sozialverhalten ab, unserem Drang nach Kontakt, Kommunikation und unserem Sinn für Gemeinschaft. Geborgenheit sei nichts für Einzelgänger, sagt auch der Psychiater Prof. Dr. Hans Moggel. Mehr als dreißig Jahre hat der mittlerweile emeritierte Professor an der Universität Passau zum Thema „Geborgenheit“ geforscht. Mit ermutigendem Ergebnis auch für Singles: Wer allein ist und mehr Geborgenheit sucht, findet diese nicht nur bei einem Partner oder einer Partnerin, bei Freund oder Freundin, sondern auch in einer Gruppe von Menschen mit gemeinsamen Interessen. Warum ist das so? Egal ob Menschen nun gemeinsam kochen, zusammen Karten spielen, basteln oder durch die Natur streifen, sie bezögen sich dabei immer gemeinsam auf etwas Drittes, und durch eine solche Triangelbeziehung entstehe zwischenmenschliche Nähe zwischen Menschen, erklärt Dr. Udo Baer. Dass uns dieses Verhalten quasi in die Wiege gelegt wurde, hat der US-amerikanische Verhaltensforscher Prof. Michael Tomasello herausgefunden. Seine Beobach-



tung: Wenn Eltern und Kind gemeinsam auf etwas Drittes zeigen, erkennt das Kind deren Absichten. Indem sich das Kind damit identifiziert, wird die Beziehung gestärkt und Bindungssicherheit entsteht.

Andererseits kann uns das Gefühl, im eigenen Leben geborgen zu sein, jederzeit verloren gehen, etwa durch eine Stresserfahrung, einen Streit oder mangelnde Wertschätzung. Bekommen wir von anderen zu wenig Verständnis und Zuspruch, dann finden wir in uns selbst schwieriger Halt, fühlen uns zunehmend kraft- und energielos und entwickeln negative Emotionen wie Ärger und Missgunst.

»→ Vertrauen ist die Voraussetzung

Zum Glück können selbst Menschen, die als Kinder nur sehr selten Geborgenheit und Schutz erfahren haben, in späteren Jahren als Erwachsene durchaus noch positive Beziehungserfahrungen machen und dieses sie stärkende Lebensgefühl erleben. Im Buch „Das Wunder der Geborgenheit“ (Julius Beltz Verlag), das Dr. Udo Baer zusammen mit seiner Ehefrau, der Therapeutin Dr. Gabriele Frick-Baer, verfasst hat, berichtet das Autorenpaar von einer jungen Frau, die immer wieder Bindungen einging, die ihr nicht guttaten – bis sie dank einer Therapie bereit war, den Schmerz und die Trauer darüber, dass sie Geborgenheit nie wirklich erlebt hatte, zuzulassen. Die vertrauensvolle Beziehung zur Therapeutin schuf den Boden dafür. Irgendwann klärten sich ihr Blick und ihr Herz und sie begann allmählich, die Menschen wahrzunehmen, mit denen sie Geborgenheit leben konnte.

Es kommt also auch auf die eigene psychische Beweglichkeit an. Ein erster Schritt zur Veränderung könne es sein, so Baer, genauer hinzuzugucken und einmal auszuprobieren, wem man länger in die Augen schauen könne. Das könne man regelrecht üben. Wenn wir das tun, begegnen wir früher oder später mit Sicherheit jemandem, der uns einen innigen und warmen Blick schenkt. Und schon öffnet sich einen Spalt breit die Tür zur Geborgenheit. 

