

## [Das Wunder der Geborgenheit](#)

Bearbeitet von  
Udo Baer, Gabriele Frick-Baer

1. Auflage 2016. Taschenbuch. 117 S. Paperback  
ISBN 978 3 407 85951 8  
Format (B x L): 18,8 x 11,6 cm  
Gewicht: 147 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

BIBLIOTHEK DER GEFÜHLE



# Das Wunder der Geborgenheit

UDO BAER | GABRIELE FRICK-BAER

**BELTZ**

Leseprobe aus: Baer, Frick-Baer, Das Wunder der Geborgenheit, ISBN 978-3-407-85951-8

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85951-8>

# 1 Was Geborgenheit ist und braucht

Geborgenheit ist, wie alle Gefühle, Stimmungen und anderen emotionalen Regungen, leichter zu spüren als zu beschreiben. Geborgenheit ist nicht messbar, aber wir erleben sie. Sie ist kein Gefühl, das sich in erster Linie auf eine andere Person richtet, wie die Liebe, die Angst oder der Zorn. Nur selten wird Geborgenheit als konkret gerichtetes Gefühl erfahren, zum Beispiel in der Äußerung: »Bei dir fühle ich mich geborgen.« Meist ist Geborgenheit unbestimmt, dafür den ganzen Menschen ergreifend, das innere Erleben wie das Erleben des nahen Lebensraums. Wir würden sie deshalb am ehesten als ein Befinden, als eine emotionale Befindlichkeit beschreiben, an der maßgeblich Erfahrungen mit anderen Menschen beteiligt sind.

Das Befinden oder Gefühl der Geborgenheit betrifft also zumeist den nahen Raum um einen Menschen herum, seine nahe Lebenswelt. Weiter ausgreifend wird dieses Gefühl bzw. Befinden zu einem Gefühl der Zugehörigkeit oder zu anderen Heimatgefühlen, die in einem anderen Band der Bibliothek der Gefühle einer näheren Betrachtung wert sind. Geborgenheit ist nicht weit weg, sondern um uns Menschen herum. Geborgen sind wir im Raum, den wir greifen und erreichen können, mit unseren Blicken und unserem Gehör, oft auch mit unserem Geruchssinn und mit unseren Händen.

Geborgenheit spüren wir in uns Menschen, und dieses Gespür weitet sich aus in den Nahraum und wird zu einer Atmosphäre der näheren Lebenswelt. Diese strahlt in uns zurück, sodass ein Raum der Geborgenheit entsteht, der uns und unsere nahe Lebenswelt umschließt.

Wir sprechen deshalb in einem räumlichen Bild des Erlebens von den drei Ringen der Geborgenheit: *In uns* spüren wir sie als »In-uns-Wohnen«, im *Nahraum* als Geborgenheit und *im weiteren Kreis* als Zugehörigkeit.

Jeder Mensch wird Geborgenheit unterschiedlich empfinden und Geborgenheit an unterschiedlichen Situationen, Umgebungen, Menschen, atmosphärischen Nuancen festmachen. Dies wissend und berücksichtigend möchten wir dennoch drei wesentliche Qualitäten der Geborgenheit zu beschreiben versuchen, denen wir in unseren Beobachtungen und Untersuchungen am häufigsten begegnet sind.

## Schutz

Geborgenheit beinhaltet Geschütztsein. Wovor auch immer. Gefahren und Bedrohungen, Verletzungen und Kränkungen, Unsicherheiten und Verunsicherungen sind Feinde der Geborgenheit. Das Wort »Geborgenheit« kommt nicht von »borgen«, sondern von »Burg«. In der Burg waren Menschen geschützt vor ihren Feinden, in die Burg zogen sie sich bei Angriffen zurück.

Wenn Menschen bedroht werden, geht die Geborgenheit für den Moment der Bedrohung verloren. Werden sie existenziell und dauerhaft bedroht und können sie die Bedrohung nicht abwehren oder das Gefühl der

Bedrohung nicht ablegen, weil sie keine oder zu wenig Unterstützung von anderen Menschen erhalten, dann geht das Gefühl der Geborgenheit dauerhaft verloren und mündet in ein Gefühl des Verlorenseins.

Menschen mit Demenz fühlen sich, wenn sie in ein Heim umziehen oder in ein Krankenhaus müssen, oft schutzlos dem ausgeliefert, was auf sie einströmt. Sie haben viel Selbstbestimmung verloren (Wann stehe ich auf? Was esse ich? ...) und fühlen sich fremdbestimmten Handlungen ausgesetzt. Eine ähnliche Schutzlosigkeit werden wahrscheinlich Frühchen empfinden, wenn sie aus der Geborgenheit des Mutterleibes in eine Maschine geraten mit fremden Geräuschen, fremden Berührungen, fremden Atmosphären. Geborgenheit beinhaltet das Gefühl, geschützt zu sein. Geborgenheit braucht Schutz.

Denn schützen können wir Menschen uns nicht jede oder jeder für sich allein. Die Burg, in die die Menschen sich früher vor den Feinden zurückzogen, konnte niemand allein bauen. Geborgenheit braucht andere Menschen. Sie ist ein soziales Gefühl. Wenn wir Menschen von Geborgenheit sprechen, klingen immer feindliche andere mit an, vor denen wir uns schützen müssen, und die freundlichen anderen, die Schutz und damit Geborgenheit bieten und uns zur Not aus der Not bergen. Geborgenheit ausschließlich für sich allein und aus sich heraus zu suchen muss deshalb scheitern.

Eine 52-jährige Frau hatte früh ihren Partner verloren. Nach einer langen und intensiven Trauerzeit wollte sie sich wieder neu einrichten in der Welt. Nicht mit anderen, nein, lieber nicht. Sie wollte nicht noch einmal

Trauer und Einsamkeit erleben. Deswegen baute sie sich in ihrer Wohnung eine Insel der Geborgenheit. Warme Farben, viele Kissen, ausgewählte Bilder und zahlreiche Katzen aus Porzellan – sie liebte Katzen – schmückten ihr Zuhause. Besuch kam nicht, sie hatte ja ihre beiden lebendigen Kater.

Als sie wegen einer kleinen Hautoperation zwei Tage im Krankenhaus übernachtete, war sie froh, wieder in ihr vertrautes Heim zu kommen. Doch der Schreck war groß. In ihre Wohnung war eingebrochen worden. Der Sachschaden war gering, doch der seelische Schaden war riesengroß. Das Gefühl, in der Wohnung geschützt und geborgen zu sein, war zerstört worden. Sie fühlte sich fortan bedroht, schreckte nachts beim geringsten Geräusch auf und wurde immer angstvoller. Sie gab die Wohnung auf, um die Angst loszuwerden, und zog um. Doch die Angst und das Gefühl, schutzlos anderen ausgeliefert zu sein, kamen mit.

Die Erfahrung eines Einbruchs ruft bei den meisten Menschen ein Gefühl der Schutzlosigkeit hervor, das längere Zeit nachhallen kann. Bei dieser Frau wurde es existenziell, denn sie hatte keine anderen Menschen, mit denen sie ihre Not teilen und bei denen sie Schutz suchen konnte. Gegenstände und Räume sind für eine Atmosphäre der Geborgenheit wichtig, doch sie können andere Menschen nicht ersetzen. Geborgenheit braucht den Schutz und die Vertrautheit anderer Menschen, denen man vertrauen kann und die für einen eintreten.

Schutz zu bieten ist mehr als das Abwehren von Bedrohungen. Es beinhaltet auch, dass andere Menschen parteilich für die zu Beschützenden eintreten. Und dass sie ihnen freundlich gesonnen sind und Freundlichkeit

in das Innere der Burg ausstrahlen. Freundlichkeit ist die positive Seite des Schutzes und gehört deshalb zur Geborgenheit.

Mit Freundlichkeit meinen wir nicht das professionelle Dauergrinsen schlechter Verkäufer und Fernsehmoderatoren. Vorgespielte Freundlichkeit ist Inszenierung. Freundlichkeit, die wir meinen, eine freundliche Haltung, umfasst ein Lächeln, den Klang der Stimme, die Körperhaltung, die Blicke der Augen und vieles mehr. Eine freundliche Haltung ist kein Zwang. Zur freundlichen Haltung passt auch ehrliche Kritik oder ein »Nein«, das Grenzen setzt, ohne abzuwerten.

Freundlich können Menschen sein, ohne Freunde bzw. Freundinnen zu sein, ohne das Versprechen, füreinander einzustehen. Dazu bedarf es mehr, eines anhaltenden und bewährten Vertrauens. Doch Freundlichkeit ist der Anfang. Freundlichkeit enthält Freude. Nicht die laute, strahlende Freude der Begeisterung, sondern die stille und selbstverständliche Freude: Ich freue mich, dass es dich gibt – du bist willkommen. Wenn eine Berührung oder ein Blick diese Botschaft enthält, umhüllt uns die Freundlichkeit wie ein wärmender Mantel und schützt uns.

## **Wärme**

Viele Menschen beschreiben eine Atmosphäre der Geborgenheit als Wärme. Warmes Licht und Kerzen können helfen, eine Atmosphäre der Geborgenheit zu schaffen, doch vor allem ist Geborgenheit Beziehungswärme. Der ältere Mann, der mit seinen Freunden zusammen Skat spielt, die Jugendlichen, die in der Clique »abhän-

gen«, die Familie, die sich zu Weihnachten trifft und vor der Bescherung singt, all diese Menschen fühlen sich dann geborgen, wenn sie ihre Umgebung und die Beziehungen zu den anderen als wahrhaftig und selbstverständlich, warm und wärmend erleben.

Ein Ehepaar tauschte sich darüber aus, wer welche und wie viele Dekorationsgegenstände in der gemeinsamen Wohnung bevorzugt. Der Mann sagte: »Ich brauche kaum welche, das ist mir nicht so wichtig.« Die Frau erwiderte: »Aber wenn du nach Hause kommst und ich liege auf dem Sofa und es sind überall die Kerzen an und der Tisch ist nett dekoriert, dann findest du das doch auch toll.« Seine Antwort: »Stimmt. Aber am tollsten finde ich, dass du da bist. Da wird mir warm.« So wichtig Gegenstände, Kerzen und andere Elemente der Umgebung sein mögen, am wichtigsten ist die Beziehungswärme.

In der Biologie gibt es zahlreiche Experimente, dass nicht nur Menschen, sondern auch andere Lebewesen, die im Gehirn über ein limbisches System, also über ein Gefühlsleben verfügen, Geborgenheit suchen und brauchen. Schon 1957 bewies der Biologe Harry Harlow, dass junge Rhesusaffen Geborgenheit selbst gegenüber Nahrungsangeboten bevorzugen. Er setzte sie in einen Käfig, in dem sich zwei Mutterattrappen befanden. Die eine bestand aus Stoff und ermöglichte Wärme und »Kuscheln«, die andere war nur aus Draht und es gab bei ihr lediglich etwas zu trinken. Die kleinen Äffchen drückten sich, sobald sie in den Käfig gelassen wurden, alle Schutz und Wärme suchend an die »Stoffmutter« und rannten nur schnell und panisch zur Drahtmutter, um etwas zu trinken oder um ihren Hunger zu stillen.

Danach rasten sie sofort wieder zur weichen, sie wärmenden »Mutter« zurück. Was bei diesen Affen und den Menschen das Kuschneln ist, ist bei anderen Affen das gegenseitige Lausen, während sich Ratten ablecken, um Nähe und Wärme zu zeigen. Wärme, wärmende Berührung ist also immer wichtig, bei den Tieren wie bei den Menschen. Und: Die warme Tasse Kaffee oder Kakao kann Körperwärme zwar nicht ersetzen, aber Geborgenheit andeuten.

Das Gegenteil von Wärme ist Kälte. Diese stellen wir nicht nur mit dem Thermometer und als »gefühlte Temperatur« fest, wie sie Einzug in die Sprache der Wetterberichte gefunden hat, sondern spüren sie in Atmosphären und Begegnungen. Die Atmosphäre in einer Dienstbesprechung kann einen »frösteln« lassen, den Blick eines Menschen erfahren wir als »eiskalt«, der Stimme eines anderen »fehlt jede Spur von Wärme«. Wärme und Kälte sind zwischenmenschliche Empfindungen, die in ihrer Gesamtheit den Grad von Geborgenheit wesentlich bestimmen.

## **Vertrauen**

Das dritte wesentliche Elixier der Geborgenheit ist das Vertrauen. Wenn wir anderen Menschen nicht trauen können, fühlen wir uns nicht geschützt und können keine Beziehungswärme erfahren. Menschen, bei denen und mit denen wir uns geborgen fühlen, müssen wir vertrauen können. Vertrauen ist wichtig und notwendig und gehört wie der Schutz und die Wärme zu den drei Kernelementen der Geborgenheit.

Vertrauen hat viel mit Vertrautheit zu tun. Die Ge-

räusche des Brutkastens sind so anders als die Geräusche im Mutterleib, wie soll das Frühchen ihnen vertrauen. Es erlebt sie als beängstigend, was zu Herzrasen und anderen Stresssymptomen führt. Eine Nacht im Krankenhaus zu verbringen, gar auf der Intensivstation, wird für die meisten Menschen keine Erfahrung einer Umgebung sein, die auf emotionaler Ebene Vertrauen vergrößert, sondern vor allem Befremden und Verunsicherung hervorruft, selbst wenn sie mit ihrem Verstand wissen, dass das Gesundheit und Leben sichert. Wer jemals in solcher Situation war, wird wissen, wie dankbar man für das Vertrauen ist, wenn man spürt, dass leibhaftige Menschen wie Ärzt/innen oder Pfleger/innen auf einen aufpassen und nicht nur Maschinen. Vertrautheit hat etwas damit zu tun, dass uns sinnliche Erfahrungen unserer Umgebung bekannt sind, dass sie Teil unserer Gewohnheiten sind, dass wir durch häufige Wiederholungen erfahren haben, dass uns in dieser so erlebten Umgebung nichts Schlimmes passiert.

Vertrauen entsteht auch über Berührung. Wenn Erwachsene sich in den Arm nehmen oder das Kleinkind an Papa oder Mama kuschelt, dann ist das sowohl Ausdruck von Vertrauen als auch ein Beitrag zur Festigung des Vertrauens. Mit Berührungen vergewissern wir Menschen uns der anderen, suchen Vertrautheit und Wärme und bestätigen damit das Vertrauen in die andere Person. Vertrauen ist kein intellektueller Akt, sondern eine leibliche Erfahrung spürender Begegnungen. Ohne Vertrauen keine Geborgenheit.