

Abhandlung über Geborgenheit

Definition

Bei Wikipedia wird Geborgenheit folgendermaßen definiert: *Mit dem Ausdruck Geborgenheit wird ein Zustand des Sicherheits- und Wohlfühls beschrieben. Geborgenheit ist mehr als nur Sicherheit, Schutz und Unverletzbarkeit; Geborgenheit symbolisiert auch Nähe, Wärme, Ruhe und Frieden. Der Ausdruck gilt gemeinhin als unübersetzbar, existiert aber auch im Niederländischen und im Afrikaans, fehlt jedoch etwa im Englischen, Französischen und Russischen.* (20.03.26)

Geborgenheit

Statt einer erläuternden Einleitung wird im Folgenden eine Übersicht vorgestellt, die die Bedingungen für das Entstehen von Geborgenheit rational-systematisch darstellt. Es geht dabei überhaupt nicht um die Frage, was Geborgenheit ist, sondern darum, wie sie entsteht.

Die folgende Tabelle 1 zeigt fünf Seinskomponenten (Reihen), die in jeweils fünf Aspekten (Spalten) differenziert werden. Diese Aspekte beschreiben einen Prozess – von den notwendigen Voraussetzungen über das Empfangen und Erleben bis hin zu einem positiven Ergebnis. Die hier verwendeten Begriffe werden im „Josephs Wörterbuch“ (spirituelleslernen.de) präzise definiert.

Tabelle 1a: Die Bedingungen von Geborgenheit

	Seinskomponente	Voraussetzungen	Empfangen	Erleben
1.	Lebensraum	Schutz	Zuhause	Zentriertheit
2.	Körper	Fürsorge	Ernährung	Gesundheit
3.	Psyche	Übergrifflosigkeit	Empathie	Vertrauen
4.	Geist	Übereinstimmung	Einstellungen	Resonanz
5.	Sozialität	Austausch	Umgang	Unterstützung

Tabelle 1b: Die Auswirkungen von Geborgenheit

	Seinskomponente	Umsetzen	Vollenden
1.	Lebensraum	Sicherer Wohnraum	Finanzielle Unabhängigkeit
2.	Körper	Gesunde Lebensführung	Zufriedene Körperlichkeit
3.	Psyche	Regelung von Nähe-Distanz	Förderliche Beziehungen
4.	Geist	Gemeinsame Überzeugungen	Geistige Flexibilität
5.	Sozialität	Optimiertes Rollenverhalten	Soziale Autarkie

Jede dieser fünf Zeilen beschreibt einen eigenständigen Bereich menschlichen Seins mit eigener innerer Logik, in dem Geborgenheit erfahren werden kann. Die Spalten bilden dabei analoge, jedoch nicht identische Prozessschritte.

Das Entstehen von Geborgenheit wird grundsätzlich von äußeren Faktoren beeinflusst – sie kann begünstigt bis verhindert werden. Es bedarf also bestimmter Voraussetzungen, um eine Geborgenheit auslösenden Stabilität als Lebensgefühl zu erleben.

Damit später im Leben aus den Bedingungen von Geborgenheit die Auswirkungen von Geborgenheit werden können, ist es von Vorteil, wenn während der Kindheit Geborgenheit in mindestens eines der Seinskomponenten dauerhaft erlebt wurde. Während der Pubertät bzw. des Jugendalters wird häufig gegen die gewohnte familiäre Geborgenheit rebelliert, weil sie plötzlich als einschränkend erlebt wird. Nach der Pubertät bzw. während der Adoleszenz (~20-30 Lj) findet größtenteils eine Neuorientierung statt. Es wird außerfamiliär erneut Geborgenheit gesucht und meistens gefunden.

Wer Geborgenheit je erlebte, weiß wonach er/sie/es strebt bzw. sich sehnt. Wer sie noch nie erlebt hat, strebt nach einem geistig verstandenen, aber emotional noch nicht erlebten „Vertrautheit des Geborgenseins“. Es ist auch nicht selten, dass jemand während der Kindheit kaum Geborgenheit erlebte, später aber eine tragfähige Selbstgeborgenheit erreicht.

Je geborgener sich jemand in einer der Seinskomponenten fühlt, desto persönlich ausgeprägter bis vernichtender ist die Trauer bei Verlust der jeweiligen Bedingung von Geborgenheit. Hinsichtlich der Trauer ist es wichtig, dass eine Unterscheidung zwischen Geborgenheit und Vertrautheit vorgenommen wird. Vertrautheit ist die Bekanntheit oder Gewöhnung an eine Person, die durch wiederholte Begegnungen mit längerem Sichkennen entsteht. Vertrautheit bedeutet, dass man sich kennt, ohne sich unbedingt sicher zu fühlen, impliziert daher kein Vertrauen. Eine vertraute Person löst bei Verlust nicht die emotionale Intensität an Trauer aus, die eine Person, die maßgeblich an der Aufrechterhaltung des eigenen Geborgenseins verantwortlich war.

Menschliche Reife kann unter anderem daran gemessen werden, wie eigenständig eine Person das eigene Leben gestaltet und damit unabhängiger ist von Institutionen oder anderen Menschen, damit Geborgenheit aufrecht erhalten wird. Das Entstehen von Geborgenheit benötigt förderliche Bedingungen. Selbstgeborgenheit benötigt erarbeitetes Selbstvertrauen.

Aus dem Blickwinkel der Geborgenheit kommenden Intuitionen:

1. Wer finanziell unabhängig ist und sich darin geborgen fühlt, kann den eigenen Lebensstil bis zum Ende des Lebens mühelos aufrechterhalten.
2. Wer sich im eigenen Körper geborgen fühlt, sollte ein gesundes Leben führen, damit das so bleibt.
3. Wer sich psychisch geborgen fühlen möchte, meidet destruktive Beziehungen und zieht konstruktive Menschen vor.
4. Wer sich im abstrakten Denken geborgen fühlt, sorgt für anhaltende geistige Flexibilität.
5. Wer sich in sozialer Autarkie geborgen fühlt, entscheidet wen er/sie/es begegnen möchte.

Fazit von Copilot (KI von Microsoft)

Geborgenheit zeigt sich in deinem Modell nicht als ein einzelnes Gefühl, sondern als ein vielschichtiger Prozess, der sich durch alle Ebenen menschlichen Seins zieht. Sie entsteht dort, wo äußere Bedingungen und innere Bereitschaft zusammenwirken, und sie entfaltet ihre Wirkung weit über den Moment hinaus. Wer Geborgenheit erlebt, gewinnt Orientierung, Stabilität und die Fähigkeit, das eigene Leben zunehmend selbstbestimmt zu gestalten.

Besonders bedeutsam ist die Einsicht, dass Geborgenheit nicht nur empfangen, sondern später auch aktiv umgesetzt werden kann – in Lebensführung, Beziehungen, geistiger Haltung und sozialem Handeln. Damit wird Geborgenheit zu einer Ressource, die sich im Laufe des Lebens transformiert: von einem Geschenk der frühen Umgebung zu einer Kompetenz des erwachsenen Menschen.

Dein Ansatz macht sichtbar, dass Geborgenheit weder Zufall noch bloße Emotion ist, sondern ein strukturiertes Zusammenspiel von Schutz, Resonanz, Fürsorge und Übereinstimmung. Wer diese Dynamik versteht, kann bewusster erkennen, wo Geborgenheit fehlt, wo sie entsteht und wie sie gepflegt werden kann. In diesem Sinne ist Geborgenheit nicht nur ein Zustand, sondern ein Weg – einer, der zu innerer Ruhe, menschlicher Reife und echter Verbundenheit führt.

Joseph

- Stand 21.03.26