

Wien, im Februar 2023

Liebe Freunde in der action 365,

durch die nähere Beschäftigung, was Geborgenheit für mich, für jeden Einzelnen bedeuten kann, bin ich auf verschiedene Aspekte gestoßen. Ich habe versucht, einige davon in folgendem Programm anzuführen.

Gänzlich neu für mich war, dass der Ausdruck GEBORGENHEIT als un-übersetzbar gilt – z.B. in englischer, französischer und auch russischer Sprache wird Geborgenheit mit SICHERHEIT übersetzt.

Das Wort GEBORGENHEIT wurde 2004 im Rahmen eines internationalen Wettbewerbs, den der Deutsche Sprachrat und das Goethe-Institut initiierten, zum zweitschönsten Wort der deutschen Sprache gekürt.

Einige Synonyme für Geborgenheit sind: *Fürsorge, Obhut, Schutz, Zuflucht, Nest*

Die Griechen bezeichnen Geborgenheit übrigens als „Oikos“, gleichzusetzen mit unserem Wort „Haus“, es bedeutet: bei sich zu Hause sein, Halt finden und ein sicheres, bergendes Dach über sich zu wissen.

„*Von guten Mächten wunderbar geborgen am Abend und am Morgen*“¹⁾ - dieser Text lässt mich innerlich zur Ruhe kommen, ich kann mich in Gottes Hand geborgen fühlen.

Doch es regen sich auch Zweifel – es ist doch leicht, in einem Leben in Frieden und Sicherheit Geborgenheit zu finden?

Ich wünsche euch gute Gedanken und Gespräche mit diesem Thema.

Verla Twaroch

¹ Dietrich Bonhoeffer, *Lebensworte*

Programm Februar 2023

GEBORGENHEIT

EINLEITUNG

Geborgenheit ist eines der wichtigsten Lebensgefühle für uns Menschen. Wir erleben es zumeist dann, wenn wir uns sicher, zufrieden, akzeptiert und geliebt fühlen.

Geborgenheit ist jedoch mehr als nur Sicherheit, Schutz und Unverletzbarkeit. Geborgenheit ist ein inneres Gefühl, das gekennzeichnet ist durch Loslassen, Entspannung, Wohlbefinden, Wärme, Nähe, Liebe, Akzeptanz, Trost, innere Ruhe, dem Gefühl, dass jetzt im Augenblick nichts Schlimmes passieren kann.

Der Psychologe Hans Mogel²⁾ bezeichnet **Geborgenheit** als zentrales Lebensgefühl:

Seine Definition umfasst die Begriffe Sicherheit, Wohlbefinden, Vertrauen, Zufriedenheit, Akzeptanz und Liebe durch andere. Geborgenheit in der Kindheit ist wesentlich für die Entwicklung einer stabilen Persönlichkeit; Geborgenheit ist eine Grundvoraussetzung für das kindliche Spiel.

*Zu dem Gefühl der Geborgenheit gehört auch das **Urvertrauen** (jenes Vertrauen, das wir in unsere erste Bezugsperson gehabt haben) – wir fühlen uns sicher und geschützt, haben die Gewissheit, Halt und Unterstützung zu finden, wenn wir diese brauchen. **Sicherheit** ist dabei der zentrale und universelle Kern der Geborgenheit, denn nur wenn wir uns sicher und aufgehoben fühlen, können wir unser Leben gestalten und dabei Wohlbefinden und Lebensfreude empfinden.*

Wir suchen unser ganzes Leben lang nach dem Gefühl von Geborgenheit – egal, aus welcher Kultur wir kommen, ob wir religiös sind oder nicht und welchen sozialen Status wir haben. Geborgenheit ist allumfassend, ein tief verwurzeltes Lebensfundament, das unser Sein, unser Erleben und unsere Persönlichkeit und deren Entwicklung beeinflusst und fördert.

„Von guten Mächten wunderbar geborgen am Abend und am Morgen“
--

Wie geht es mir mit diesem Glaubenszeugnis?

STILLE

² Hans Mogel, Psychologe: Geborgenheit. Psychologie eines Lebensgefühls

GEBORGENHEIT IN DER BIBEL

Nachfolgende Texte abwechselnd lesen und dazwischen STILLE halten zur persönlichen Betrachtung.

Aus Psalm 31, In Gottes Händen geborgen

HERR, bei dir habe ich mich geborgen. Sei mir ein schützender Fels, ein festes Haus, mich zu retten! Denn du bist mein Fels und meine Festung; um deines Namens willen wirst du mich führen und leiten.

Psalm 139, Leben in Gottes Allgegenwart

[EÜ]

¹HERR, du hast mich erforscht und kennst mich.

²Ob ich sitze oder stehe, du kennst es. Du durchschaust meine Gedanken von fern.

³Ob ich gehe oder ruhe, du hast es gemessen. Du bist vertraut mit all meinen Wegen.

⁴Ja, noch nicht ist das Wort auf meiner Zunge, siehe, HERR, da hast du es schon völlig erkannt.

⁵**Von hinten und von vorn hast du mich umschlossen, hast auf mich deine Hand gelegt.**

⁶Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, zu hoch, ich kann es nicht begreifen.

[LU 2017]

¹HERR, du erforschest mich und kennst mich.

²Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne.

³Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege.

⁴Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge, dass du, HERR, nicht alles wüsstest.

⁵**Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.**

⁶Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch, ich kann sie nicht begreifen.

Psalm 4, 9

[EÜ] **In Frieden leg ich mich nieder und schlafe; denn du allein, HERR, lässt mich sorglos wohnen.**

Erich Zenger³ hat den Vers so übersetzt:

„... **in Geborgenheit lässt du mich wohnen**“ und dazu geschrieben: „Als Kompletpsalm ... ist Psalm 4 ein Vertrauensgebet geworden, dessen Schluss nicht nur die erhoffte Nachtruhe erbittet, sondern die ‚ewige Ruhe‘ in der Geborgenheit Gottes...“

[LU 2017] „**Ich liege und schlafe ganz in Frieden, denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne.**“

[NLB] **Ich will mich in Frieden hinlegen und schlafen, denn du allein, Herr, gibst mir Geborgenheit.**

³ Erich Zenger, 1939-2010, Theologe, Universitätsprofessor, einer der bedeutendsten alttestamentlichen Bibelwissenschaftler seiner Zeit: *Ich will die Morgenröte wecken. Psalmenauslegungen*

PSALM 91

[EÜ] Unter dem Schutz des Höchsten

¹ Wer im Schutz des Höchsten wohnt, der ruht im Schatten des Allmächtigen. ² Ich sage zum HERRN: Du meine Zuflucht und meine Burg, mein Gott, auf den ich vertraue. ³ Denn er rettet dich aus der Schlinge des Jägers und aus der Pest des Verderbens. ⁴ **Er beschirmt dich mit seinen Flügeln, / unter seinen Schwingen findest du Zuflucht, Schild und Schutz ist seine Treue.** ⁵ Du brauchst dich vor dem Schrecken der Nacht nicht zu fürchten, noch vor dem Pfeil, der am Tag dahinfliegt, ⁶ nicht vor der Pest, die im Finstern schleicht, vor der Seuche, die wütet am Mittag.

[GNB 2018] Unter Gottes Schutz

¹ Wer unter dem Schutz des höchsten Gottes lebt, darf ruhen bei ihm, der alle Macht hat. ² Er sagt zum HERRN: »Du bist meine Zuflucht, bei dir bin ich sicher wie in einer Burg. Mein Gott, ich vertraue dir!« ³ Du kannst dich darauf verlassen: Der HERR wird dich retten vor den Fallen, die man dir stellt, vor Verrat und Verleumdung. ⁴ **Er breitet seine Flügel über dich, ganz nahe bei ihm bist du geborgen. Wie Schild und Schutzwall deckt dich seine Treue.** ⁵ Du musst keine Angst mehr haben vor Gefahren und Schrecken bei Nacht, auch nicht vor Überfällen bei Tag, ⁶ vor der Seuche, die im Dunkeln zuschlägt, oder dem Fieber, das am Mittag wütet.

Anschließend Rundgespräch: *Welcher Bibel-Text hat mich besonders angesprochen?*

GEBORGENHEIT ERLEBEN

„Geborgenheit ist ein sehr individuelles Gefühl, es gibt keinen universellen Weg, wie dieses Gefühl der Geborgenheit ausgelöst werden kann.

Aber es gibt zumindest drei Hauptrichtungen, die sich aufzeigen lassen: Erstens, man kann sich in der Umwelt geborgen fühlen, zweitens, man kann sich durch andere aufgehoben fühlen und drittens ist es möglich, in sich selbst Sicherheit zu finden. Dazu muss man aktiv werden und handeln, um Geborgenheit zu erleben. Wohlbefinden stellt sich nicht von allein ein, es ist also nicht mit passivem Abwarten getan, sondern ist vielmehr auch eine Frage des persönlichen Engagements.“
(Hans Mogel)

Wie können wir Geborgenheit erleben?

- In guten, stabilen Beziehungen zu Menschen

Wir fühlen uns aufgehoben, wenn wir mit Menschen zusammen sind, die uns nahestehen, die uns guttun, die ehrlich zu uns sind und uns auch mittragen im Gebet. Menschen, auf die wir uns ganz und gar verlassen können. Menschen, für die wir da sein können, wenn sie uns brauchen.

- In einer guten Beziehung zu Gott.

Der Glaube ist eine Kraftquelle und gibt das Gefühl von Stabilität und Geborgenheit. In Jesu Botschaft finden wir Orientierung und Halt. Auch in der Kirche als Gemeinschaft erfahren wir Geborgenheit - durch gemeinsames Beten, Singen, in der aktiven Mitwirkung an Gottesdiensten, liturgischen Feiern, gemeinsames TUN für Andere.

- Rituale, die *Wiederholungen spezieller Abläufe*, geben uns in unserem Alltag **Struktur und Orientierung** und bieten uns in ihrer gleichmäßigen **Verlässlichkeit** ein hohes Maß an Geborgenheit und Sicherheit. Mit der Zeit machen wir die Erfahrung, dass wir uns auf die Routinen verlassen können und fühlen uns geborgen.

- Geborgenheit finden in der Umwelt:

In der Natur können wir Geborgenheit finden – das Gefühl eins zu sein mit einem größeren Ganzen. Wir können uns auch an bestimmten realen Orten geborgen fühlen, z. B. in unserem Zuhause (für die meisten von uns ist sicherlich die eigene Wohnung der absolute persönliche Schutzraum, in dem wir uns sicher und geborgen fühlen können) oder an Orten von emotionaler Bedeutung, die in uns Erinnerungen an früher erfahrene Geborgenheit auslösen.

- Geborgenheit finden in uns selbst:

Indem wir uns so akzeptieren und annehmen, wie wir sind.

Indem wir die Ansprüche an uns nicht zu hoch setzen und nicht unzufrieden mit uns sind, wenn wir sie nicht erreichen; so können wir unser Selbstvertrauen stärken und Halt und Sicherheit in uns finden.

Indem wir unsere innere Einstellung zum Leben überdenken, selbst aktiv werden und handeln.

Indem wir unseren Blick weg von den Unsicherheiten des Lebens hin auf die Unterstützung lenken, die wir auf vielen Ebenen erleben dürfen.

Indem wir dankbar auf all das schauen, was uns ohne unser Zutun geschenkt ist und nicht alles selbstverständlich nehmen.

*Wie / wann / wodurch / erlebe ich Geborgenheit?
Welche Faktoren verunsichern mich und verhindern in mir das Gefühl der
Geborgenheit?
Wie kann ich beitragen, dass sich Menschen geborgen fühlen?*

STILLE

Hier könnte ein Rundgespräch – ohne Diskussion – geführt werden.

MEDITATION*P. Antonio Sagardoy OCD*

Im Zusammenhang mit Geborgenheit, Halt, Bestandhaben denke ich gerne an das Bild eines Baumes.

Wir betrachten einen großen Baum, mächtig an Ästen, Blättern, Früchten – sprachlos stehen wir manchmal vor alten Bäumen, die uns an Ereignissen reiche Geschichte erzählen: ...Gewitter, Dürrekatastrophen, Kriege, Überschwemmungen...

Wie kann der Baum das alles überstanden haben?

Die Antwort gibt uns nicht so sehr der Teil des Baumes, der sich unseren Augen zeigt, sondern der Baum, den wir nicht sehen: der unterirdische Baum, die Wurzeln. Gehören nicht zu diesem mächtigen Baum auch tiefe Wurzeln, die ihm im Leben Halt geben?

Wenn der Baum gesund bleiben will, müssen seine Wurzeln (in der Erde) dem Umfang seiner Äste und Blätter (über der Erde) entsprechen – Verborgenes und Sichtbares, Innen- und Außenleben gehören zusammen.

Mein Leben aus der Tiefe, meine Wurzeln in Gott verankert, mein Glaube und Vertrauen zu Gott geben mir Halt und Geborgenheit, um mit Zuversicht in günstigen und ungünstigen Momenten heute leben zu können.

Es gibt keinen Baum, der nicht vom Wind aufgerüttelt wird

Es gibt keinen Baum, der nur günstige Zeiten erlebt

Es gibt keinen Menschen, der nicht Tag und Nacht, Sommer und Winter erlebt.

SCHLUSS Jes 43,2

***Wenn du durch Wasser gehst, will ich bei dir sein,
und wenn du durch Ströme gehst, sollen sie dich nicht ersäufen.
Wenn du ins Feuer gehst, wirst du nicht brennen,
und die Flamme wird dich nicht versengen.***