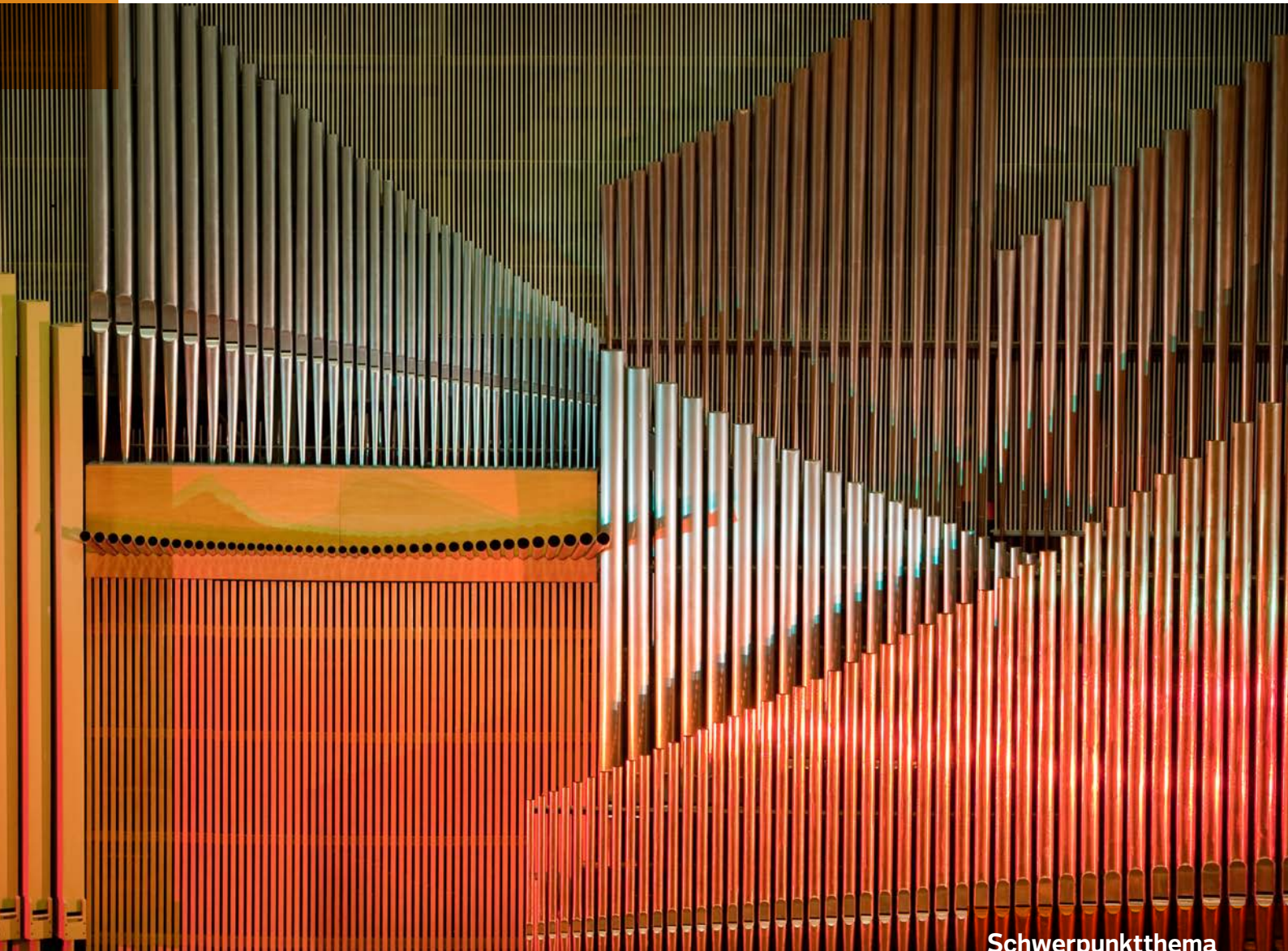


Anzeiger für die Seelsorge

Zeitschrift für Pastoral und Gemeindepraxis



Schwerpunktthema

Kirchenmusik

Herzenstexte

Theopoetische Texte von
Huub Oosterhuis als Chance
für die pastorale Praxis

Songs für den Glauben

Musikalische Sozialisation und
Neue Geistliche Lieder

Musik, Mission und das Erleben des Glaubens

Wer gut klingt, dem glaubt
man gern

Und ganz gewiss an jedem neuen Tag!

Die Bedeutung des Glaubens für ein Leben in Geborgenheit

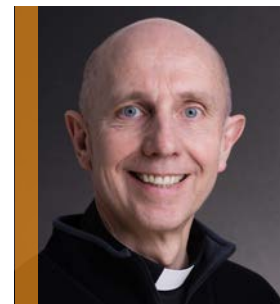
Die Corona-Pandemie zwingt uns zu der Einsicht, dass wir Menschen verletzlich sind – trotz all unserer ungeheuren materiellen und technologischen Möglichkeiten. Zu Beginn des Jahres 2020 hätten wir uns nicht vorstellen können, dass unser Leben tatsächlich so radikal gefährdet ist. Die Sicherheit in dieser Welt ist uns verloren gegangen. Da tut es gut, für das Jahr 2021 im Glauben zu wissen: Wichtiger als Sicherheit ist Geborgenheit – in der Hand Gottes!

Vor einigen Jahren gab es einen Wettbewerb des Deutschen Sprachrates und des Goethe-Institutes um das schönste deutsche Wort. Unter den über 22.000 Personen aus aller Welt, die sich mit begründeten Vorschlägen beteiligten, kam das Wort „Geborgenheit“ auf den zweiten Platz – nach dem Wort „Habseligkeiten“. Das Wort „Geborgenheit“ ist bis auf wenige Ausnahmen gar nicht übersetzbar in andere Sprachen. Deswegen wird es z.B. in der englischen Sprache immer auf Deutsch zitiert und umschrieben. Denn die direkte Übersetzung mit „security“, also „Sicherheit“, trifft nur einen Teil seiner Weite, seiner Wärme und seiner Faszination.

Was also ist Geborgenheit? „Geborgenheit ist ein großes Wort, denn es enthält unsere stärksten Sehnsüchte: die Sehnsucht

nach Sicherheit, Wärme, Wohlbefinden, Vertrauen, nach Liebe, Akzeptanz, Schutz, Verständnis, nach Freundschaft, Zuneigung und Nähe – nach einem Leben also, in dem ich mich fallen lassen kann, ohne Angst zu haben. Die Sehnsucht nach so grundlegenden Inhalten unseres Lebensvollzuges kann man als die Sehnsucht nach Geborgenheit bezeichnen“ (Hans Mogel 2008, S. 50).

Geborgenheit ist trotz der Unübersetzbarkeit des Begriffes ein interkulturelles Konzept. Die Akzentsetzungen des Gemeinten unterscheiden sich allerdings von Kultur zu Kultur. Die meisten kulturübergreifenden Assoziationen laufen auf das hinaus, was irgendwie mehr oder weniger mit „Sicherheit“ in Zusammenhang gebracht werden kann. Auch zwischen Männern und Frauen unterscheiden



Christoph Jacobs, geb. 1958, ist Professor für Pastoralpsychologie und Pastoralsoziologie an der Theologischen Fakultät Paderborn. Der Priester, Diplomtheologe, Diplompsychologe (Lic.phil. – Klin. Psych.) ist Seelsorger in einem Pfarrverband. Kurstätigkeit, Beratung; Schwerpunkte: Personalentwicklung, Organisationsentwicklung, Geistliche Begleitung, Salutogenese.



sich die Schwerpunkte des Empfindens. In Deutschland hat bei Frauen der Begriff der Geborgenheit die Konnotation von Wärme, Zuneigung, Zugehörigkeit, Vertrauen, Zärtlichkeit. Bei Männern finden sich stärker die Akzente von Verlässlichkeit, Freundlichkeit, Schutz usw. Bei aller Unterschiedlichkeit zwischen Kulturen und Geschlechtern lässt sich jedoch eine Gemeinsamkeit festhalten: Geborgenheit ist immer ein individuelles, ganz persönliches Erleben auf dem Hintergrund der jeweils persönlichen Lebensgeschichte.

Geborgenheit als fundamentales Lebenssystem

„Der Mensch ist ein Geborgenheitswesen“, so Hans Mogel, der bekannteste Geborgenheitsforscher. Er hat weltweit seit 20 Jahren in 16 Ländern über 3000 Personen zu

ihrem Verständnis von Geborgenheit befragt. Geborgenheit ist ein existenzielles, positives, lebensförderliches Grundgefühl, das für seine Lebenserhaltung eine herausragende Bedeutung besitzt. Geborgenheit sollte daher als ein „Fundamentales Lebenssystem“ verstanden werden. Gemeint ist damit ein grundlegendes Wechselspiel im Gesamt des Erlebens und Verhaltens, das ausgerichtet ist auf die konstruktive und gelingende individuelle Persönlichkeitsentwicklung. Ein solches, für positives Erleben und erfolgreiches Handeln relevantes System übernimmt zum einen die Steuerung und Optimierung der förderlichen Seiten des Erlebens, zum anderen die Steuerung der Beziehungen zwischen der Person und ihrer Umwelt und schließlich die Verbesserung der Kompetenzen des Individuums zur Anpassung an die Erfordernisse des Alltags.

Worum es bei Geborgenheit ganz konkret geht, wird deutlich, wenn man Menschen fragt, welche Situationen ihnen in den Sinn kommen, wenn sie an Geborgenheit denken. So geben sie folgende Reihenfolge von Gelegenheiten an, in denen sie Geborgenheit erleben: 1. Freundschaft, 2. Familie, 3. Partnerschaft, 4. eine Umarmung, 5. Kuscheln, 6. Verständnis/Trost, 7. Zuhause, 8. warmes Zimmer, 9. Natur, 10. Hilfe im Gespräch – und vieles andere mehr.

Das Kernmerkmal der Geborgenheit, das sich in allen Geborgenheitssituationen identifizieren lässt, ist das Erleben von Sicherheit. Sicherheit im Sinne von Geborgenheit ist aber mehr als „security“ und „safety“. Dies ist transkulturell gültig. Dazu gehören existentielle, materielle, emotionale und motivationale Aspekte.

Zwischen dem Sicherheitsgefühl und dem subjektiven Wohlbefinden besteht ein seit langem bekannter

„Menschen sind in der Lage, ein ‚inneres Arbeitsmodell‘ dahin gehend aufzubauen, dass Gott ihnen im gesamten Leben, vor allem in Situationen von Angst, Bedrohung und überfordernden Lebenssituationen, als hilfreiche Instanz zur Verfügung steht und entgegenkommt, um Schutz, Sicherheit und Geborgenheit und Kraft zu bieten.“

Christoph Jacobs

bedeutsamer Zusammenhang: Wer sich sicher fühlt, der oder die fühlt sich bedeutend besser, als derjenige oder diejenige, der oder die sich unsicher fühlt. Zum Sicherheitsempfinden gehört vor allem das Gefühl, sich aufeinander verlassen und einander vertrauen zu können. Umgekehrt gilt: „Permanente Ungeborgenheit ist ein sicherer Garant für die Zerstörung der psychischen und häufig auch der materiellen Lebensgrundlagen der betroffenen Person. Das von uns in zahlreichen Ländern auf verschiedenen Kontinenten gefundene, universell an erster Stelle stehende Geborgenheitsmerkmal – die Sicherheit – ist im Falle von permanenter Ungeborgenheit ernsthaft bedroht oder gar reduziert“ (Mogel).

Was sind nun entscheidende Lebenselemente, die zu einem Geborgenheitserleben beitragen? Hans Mogel nennt unter anderem folgende Vollzüge:

1. die Hinwendung zu Menschen des Vertrauens und der Öffnung für Hilfe;
2. die Selbstaktualisierung, also das Streben nach Selbstwert,

Autonomie und Selbstentfaltung der körperlichen, seelischen und geistigen Möglichkeiten;

3. die Veränderung der eigenen Lebenssituation in Richtung eines größeren Sinnerlebens und einer höheren Selbstwirksamkeitserwartung;
4. die Veränderung der eigenen Einstellungen in Richtung einer positiven Lebenseinstellung und einer Korrektur übertriebener Ansprüche;
5. die Hinwendung zu anderen Menschen im Sinne der Selbsttranszendenz („Liebe“) und der Hilfe für andere: Wer sich selbst für andere hingibt, fühlt sich in diesem Akt geborgen;
6. die Gestaltung der Gegenwart: Wer in der Gegenwart lebt und sich dem Fluss des Lebens überlässt (z.B. im Spiel, in der Meditation, in Tätigkeiten, die zu Flow-Erlebnissen führen), erlebt sich selbst und ein Gefühl der Integration in Zeit und Raum; dazu gehört auch die Selbstverständlichkeit der alltäglichen Arbeit;
7. die Verankerung im Glauben, in der Kraft der Religiosität und in der Spiritualität.

Der Glaube als Element und gestaltende Kraft des Geborgenheitserlebens

Die Verankerung im Glauben schafft Geborgenheit. Gerade diese letzte Dimension des Geborgenheitserlebens ist für unseren Zusammenhang entscheidend. Menschen, die sich in Gott oder einer äquivalenten Wirklichkeit festmachen, erleben ihren Glauben als Ankerpunkt und als Raum der Geborgenheit. Das Beheimatetsein in einer Religion durch das Bekenntnis eines Glaubens, durch die Praxis einer Spiritualität gehört zu der transkulturell über die Jahrtausende hinweg beständigen Quelle der Geborgenheit.

Allerdings braucht es hier eine äußerst wichtige Differenzierung: Die Erfahrung Gottes bzw. des Transzendenten muss im Wesentlichen positiv strukturiert sein. Wer das Göttliche als Quelle von Angst, Schuldgefühlen, Überforderung und Fremdbestimmung begreift, wird zu einer äußerst ambivalenten Gotteserfahrung kommen. Wer Gott überwiegend als drohend, strafend oder unberechenbar er-

lebt, erlebt eher Ungeborgenheit. Festzuhalten ist daher generell: Die positiv konnotierte Beheimatung im Glauben und in einer entsprechenden Praxis führt zu einer höheren Lebensqualität.

Die Erfahrung von Geborgenheit ist ein unverzichtbarer Baustein einer umfassenden Lebensqualität. Begreift man den Glauben als bedeutsamen Baustein dieser Lebensqualität, so lassen sich die empirisch bestätigten Wirkungen „gesunden“ Glaubens auf die Facette der Geborgenheit wie folgt konkretisieren:

1. Der Glaube lehrt einen Lebenswandel, der Geborgenheit fördert: Der Glaube gibt einen sicheren und tragfähigen Rahmen für das Handeln im Alltag.
2. Der Glaube führt in eine Gemeinschaft, die als Gemeinschaft die Geborgenheit vermittelt.
3. Der Glaube führt zudem zum Wissen und zu dem Gefühl, dass die ganze Welt und ihre Abläufe in der Hand Gottes geborgen sind.
4. Der Glaube lehrt Menschen in Not und Schwierigkeiten, sich bei Gott zu bergen und aus dieser Kraft das Leben zu meistern.
5. Der Glaube stärkt das Gefühl, erwählter Sohn bzw. erwählte Tochter zu sein und stets Zugang zu Gott zu haben und mit ihm verbunden zu sein.

Religion: Eine lebensförderliche Bindung an Gott mit dem Gefühl der Geborgenheit

Glaube führt in die Beziehung zu Gott, in die Verankerung bei Gott und die Bindung an Gott. Dies macht das oft im gleichen Atemzug genannte Wort Religion in besonderer Weise in seiner Etymologie deutlich. Das in die deutsche Sprache wie selbstverständlich eingewanderte Fremdwort „Religion“ hat ein breites Bedeutungsfeld. Dazu gehören vor allem Frömmigkeit, Glaube, Gottesfurcht, Gottes-

verehrung, aber auch Gewissenhaftigkeit, Genauigkeit, Gewissen, Skrupel, religiöses Gefühl, heilige Verpflichtung. Es kann von zwei lateinischen Worten hergeleitet werden: *einerseits* von „relegere“ in der Bedeutung von „wieder lesen“ zur korrekten Ausführung des Kultes der Götter, damit die Frömmigkeit und die Heiligkeit in rechter Weise Gestalt annehmen kann (im Rückgriff auf Cicero), *andererseits* von „religare“ in der Bedeutung von verbinden bzw. verbunden sein mit Gott. Die letztere Bedeutung, die vor allem von den Kirchenlehrern Lactantius (250–325 n. Chr.) und Augustinus (354–430 n. Chr.) ins Gespräch gebrachte Deutung mit dem Schwerpunkt auf „Bindung an Gott bzw. an das Göttliche“, wird in der modernen Psychologie wieder aufgegriffen und mit theoretischen und empirisch gefüllten Modellen untermauert.

Quelle der humanwissenschaftlichen Überlegungen ist die Bindungsforschung, die auf John Bowlby zurückgeht. Die These lautet, dass alle Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, enge, von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen aufzubauen. Dahinter steckt die evolutionär verankerte, überlebenswichtige Suche nach Geborgenheit im Sinne von Sicherheit, Schutz vor Gefahr und als Fundament für die Erkundung und Gestaltung der Lebenswelt. Die religiöse Bindungsforschung macht den Vorschlag, dass Menschen zu Gott eine ähnliche nach Geborgenheit und Sicherheit strebende Bindung entstehen lassen können. Menschen sind in der Lage, ein „inneres Arbeitsmodell“ dahingehend aufzubauen, dass Gott ihnen im gesamten Leben, vor allem in Situationen von Angst, Bedrohung und überfordernden Lebenssitua-



tionen, als hilfreiche Instanz zur Verfügung steht und entgegenkommt, um Schutz, Sicherheit und Geborgenheit und Kraft zu bieten. Gott kann für den Menschen ein „sicherer Hafen“ (haven of safety) und ein „sicheres Fundament“ (secure base) werden. Die gegenwärtige Bindungstheorie kennt vier Bindungsmuster: die sichere Bindung, die ängstliche Bindung, die besitzergreifende Bindung und die abweisende Bindung. Wenn man diese Muster auf die Gottesbeziehung überträgt, so würde ein Mensch mit einer sicheren Bindung den eigenen persönlichen Gott als verlässliche und unterstützende Quelle der Geborgenheit empfinden, während Personen mit den anderen Mustern eher mit Angst, einer „Klammerhaltung“ oder mit vielen Fragezeichen in Richtung eines Geborgenheit schenkenden Gottes empfinden oder ausschauen. Eines scheint aus empirischer Sicht bei allen möglichen Überlegungen oder Spekulationen der Übertragbarkeit der Bindungsforschung auf die Gottesbeziehung wesentlich zu sein: Menschliche

Bindungserfahrungen sind nicht eins zu eins auf die Gottesbeziehung übertragbar. Die Bindungsstile des Menschen sind im Laufe des Lebens relativ wenig konsistent. Selbst problematische menschliche Bindungserfahrungen können bei neuen positiven Bindungserfahrungen durchaus revidiert werden. Dies dürfte auch für religiöse Bindung gelten. Das heißt, auch problematische Stile der Gotteserfahrung dürften im Laufe des Lebens einer Revision zugänglich sein. Wer mit den Eltern eine problematische Beziehung hatte, kann durchaus – oder manchmal gerade deswegen – eine vertrauensvolle Gottesbeziehung entwickeln.

Geborgenheit als moderne Chiffre für Heil und Erlösung

Das Zentrum des Christentums ist der Glaube an Heil und Erlösung. Wenn man Menschen von heute fragt, was sie mit Heil und Erlösung verbinden, bringen sie an erster Stelle die Erfahrung der Geborgenheit zur Sprache. Geborgen-

heit wird in dieser Perspektive zu einer Chiffre, welche die religiösen Erwartungen und Wirkungen des Glaubens bündelt. Geborgenheit wird in dieser Weise in der Gegenwart zur „elementarisierten Neufassung“ von Erlösung. Der Grund ist evident: Heil und Erlösung werden von Menschen heute vor allem in Beziehungskategorien erfahren und zur Sprache gebracht. Sie leben in der Sehnsucht nach einer Lebensbeziehung, die in Zeiten der Unsicherheit der Welt und der eigenen Identität alle anderen Beziehungen übersteigt.

Wenn man – manchmal mit Verwunderung – feststellt, dass in Umfragen weniger Menschen an die Existenz des dreifaltigen Gottes glauben als an die Existenz von Schutzengeln, so lohnt es sich unbedingt, dieser inneren Dynamik nachzuspüren: „Im Schutzengel ist vielen der ferne Gott so, wie sie ihn suchen: nah, zugewandt, liebevoll. Durch ihn finden sie Trost, Geborgenheit und Schutz selbst in schweren Zeiten“ (Klaus-Peter Jörns). Die Sehnsucht nach Geborgenheit hat mit dem heutigen, häu-

fig verunsicherten Lebensgefühl zu tun. Der Zugang in diese ersehnte Geborgenheit wird aus christlichem Verständnis allerdings nicht durch das zielgerichtete Anstreben von Geborgenheit an sich aufgetan. Der Mittler ist Jesus Christus: Er eröffnet den Zugang zum Vater. Nach christlicher Überzeugung ist es der Gott Jesu Christi, der durch seine Liebe den Menschen in die ursprüngliche und schließlich unverlierbare Geborgenheit des Paradieses hineinführt.

Herr, du mein Fels und meine Burg und mein Retter ... (2 Sam 22,2)

Gott schenkt Geborgenheit. Das ist viel „mehr“ als menschliche, häufig vorläufige oder bedrohte Sicherheit. Geborgenheit gibt es gerade auch angesichts menschlicher Unsicherheit. Wie sehr die Sehnsucht nach Geborgenheit oder die Erfahrung der Geborgenheit den Kern unseres Glaubens beschreiben, zeigt ein exemplarischer Blick in die Heilige Schrift: z. B. auf das Danklied des David im zweiten Buch Samuel (2 Sam 22,1–51). Denn alle bisherigen Ausführungen finden sich wieder in diesem wunderschönen Gebet, wie es David seinem Gott singt. Es mag in seiner Prägnanz stellvertretend stehen für das Heils- und Erlösungsangebot des Glaubens, das der Mensch ergreifen darf:

„David sang dem HERRN an dem Tag, als ihn der HERR aus der Hand all seiner Feinde und aus der Hand Sauls errettet hatte, folgendes Lied:

Er sprach: HERR, du mein Fels und meine Burg und mein Retter, mein Gott, mein Fels, bei dem ich mich berge, / mein Schild und Horn meines Heils, meine Feste, / meine Zuflucht, mein Retter, / du rettetest mich vor Gewalttat.

Ich rufe: Der HERR sei hochgelobt! / und ich werde vor meinen Feinden gerettet.

Denn mich umfingen die Wellen des Todes, / die Fluten des Verderbens erschreckten mich.

Die Fesseln der Unterwelt umstrickten mich, / über mich fielen die Schlingen des Todes.

In meiner Not rief ich zum HERRN / und rief zu meinem Gott / und er hörte aus seinem Tempel meine Stimme, / mein Hilfeschrei drang an seine Ohren.“ (2 Sam 22,1–7)

Was hier der Beter zum Ausdruck bringt, ist genau das, was in der gesamten bisherigen Argumentation zu verdeutlichen versucht wurde: Der gläubige Mensch, Frau oder Mann, findet in seinem Gott, zu dem er in lebendiger Beziehung steht, seine Geborgenheit, seine Rettung, seine Verankerung. Sein Gott ist für ihn das sichere Fundament, der sichere Hafen, der Ort der Zuflucht in bedrohten Zeiten.

Das Kompendium der Psalmen, das in vielfacher Form von der Geborgenheit bei Gott spricht, die ersehnt, errungen und erfahren wird, darf umfassend in dieser Perspektive verstanden und für das eigene Leben zum Vorbild genommen werden. Ein anschauliches Beispiel dafür ist der Psalm 91: „Wer im Schutz des Höchsten wohnt, der ruht im Schatten des Allmächtigen. Ich sage zum HERRN: Du meine Zuflucht und meine Burg, mein Gott, auf den ich vertraue“. Der Mensch, der unter den Schwingen des Herrn seine Zuflucht sucht, wird von den Engeln des Herrn (!) behütet und getragen. Und schließlich wird die Erfahrung der Geborgenheit zur Erfahrung des Lebens und des Heils: „Ich sättigte ihn mit langem Leben, mein Heil lass ich ihn schauen“ (Schlussvers 16).

„Von guten Mächten wunderbar geborgen“

Bei aller Erfahrung der Geborgenheit, die der Glaube an einen bergenden, schützenden und helfenden Gott schenken kann: Gott ist kein Gott, der das Leben kuschelig

macht. Die allzu menschliche Sehnsucht nach Geborgenheit in Form von Gemütlichkeit und Behaglichkeit ist keine Seite der christlichen Gotteserfahrung.

Im Gegenteil: *Die Erfahrung der Geborgenheit und Verankerung in Gott schickt in den Auftrag in der Welt, in die Mission, in die Hingabe.* Geborgenheit findet der Mensch auch und gerade in seinem Lebensauftrag, dem Dienst am Mitmenschen, in der Hingabe der Liebe.

Sehr deutlich wird dies in dem von vielen Menschen hoch geschätzten persönlich-biografischen Gedicht des NS-Widerstandskämpfers Dietrich Bonhoeffer. Es ist geschrieben an einem äußerst ungeborgenen Ort in der Gestapo-Haft des Reichssicherheitshauptamtes in Berlin in unmittelbarer Nähe des sicheren Todes. Als Weihnachtsgruß an seine Verlobte überschrieben geht es in diesem geistlichen Gedicht nicht um eine Beschwörung einer heimeligen Gemütlichkeit. Vielmehr stellt sich Bonhoeffer der ungewissen Zukunft und überantwortet sich der Vorsehung und Liebe Gottes, der den Menschen auch in Bedrängnis und Leiden in seiner Bestimmung und seiner Mission geborgen hält. Es ist das gläubige Wissen um das Licht in der Nacht, das Trost und Heil – und Geborgenheit spendet: „Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“

LITERATURTIPP

- Hans Mogel, *Geborgenheit: Psychologie eines Lebensgefühls*, Berlin 1995.
- Hans Mogel, *Geborgenheit*, in: Ann Elisabeth Auhagen (Hg.), *Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben*, Weinheim 2008, 50–64.