

Hans Mogel

Geborgenheit: Quelle der Stärke

Wie ein Lebensgefühl
uns Kraft gibt

 Springer

Geborgenheit: Quelle der Stärke

Hans Mogel

Geborgenheit: Quelle der Stärke

Wie ein Lebensgefühl uns Kraft gibt

Mit 6 Abbildungen

Hans Mogel
Lehrstuhl für Psychologie
Universität Passau
Passau

ISBN 978-3-662-47477-8
DOI 10.1007/978-3-662-47478-5

ISBN 978-3-662-47478-5 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © jamenpercy / fotolia.com
Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

Widmung

Dieses Buch widme ich meinem langjährigen Freund und Nachbarn in Schnaid, Raphael Schmitt, mit besten Wünschen zu seinem achtzigsten Geburtstag am 8. Januar 2016.

Vorwort

Das vorliegende Buch ist der Versuch, die Quintessenz aus der Geborgenheitsforschung von fast drei Jahrzehnten darzulegen und zugleich Konsequenzen dafür aufzuzeigen, wie das Geborgenheitserleben uns alle als Kraftquelle des eigenen Lebens stärken kann.

Dem Mitarbeiter am Lehrstuhl für Psychologie der Universität Passau, Herrn Bernhard Zilker, verdanke ich, dass durch seine gewaltige Unterstützung das Buch in sehr kurzer Zeit realisiert werden konnte. Dies gilt insbesondere auch für die sehr behutsame Arbeit an den Grafiken sowie am Sach- und Literaturverzeichnis. Besonders hervorheben möchte ich, dass Herr Bernhard Zilker, Herr Karl Lindinger und Frau Lisa Schmerbeck die sehr aufwendige Auswertung der internationalen Geborgenheitsdaten aus zwanzig Ländern besorgt haben. Dafür herzlichen Dank.

Den wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen am Lehrstuhl für Psychologie, Frau Antje Sonntag, Frau Tanja Veit-Obermüller und Frau Daniela Zimmermann-Albrecht danke ich für die arbeitsintensive Entlastung während meiner Forschungszeiten im Ausland sowie die kompetente Durchführung von Lichttherapien gegen die Winterdepression von Passauer Bürgern.

Besonderer Dank gilt der langjährigen wissenschaftlichen Assistentin und Lehrbeauftragten am Lehrstuhl für Psychologie, Frau Sonja Jakubik, die seit über zwölf Jahren den Lehrstuhl mit ihrem großen Wissen und Können unterstützt.

Herzlichen Dank unserer Sekretärin am Lehrstuhl für Psychologie, Frau Isolde Höfler, die seit nun mehr als fünfzehn Jahren die komplexe Lehrstuhlarbeit terminlich koordiniert und die vielseitigen kommunikativen Aufgaben mit großer Umsicht organisiert.

Besten Dank dem Springer-Verlag für die vorbehaltlose Unterstützung und die fundierte, wohlwollende Begleitung dieses Werkes durch Frau Sigrid Janke (Books & ePublishing Projektmanagerin), Frau Monika Radecki (Books & ePublishing Senior Editor) und Frau Kirsten Pfeiffer (Lektorat/Copy-Editing), bei denen wir uns während der ganzen Entstehungszeit sehr gut aufgehoben gefühlt haben.

Die einzelnen Kapitel dieses Buches können unabhängig voneinander gelesen werden.

Hans Mogel

Bangsalaе – Sattahip, Chonburi
Passau, im Spätsommer 2015

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	<i>Hans Mogel</i>	
2	Geborgenheit	9
	<i>Hans Mogel</i>	
3	Ungeborgenheit	11
	<i>Hans Mogel</i>	
4	Wie wichtig ist Geborgenheit?	13
	<i>Hans Mogel</i>	
5	Die Sehnsucht nach Geborgenheit	17
	<i>Hans Mogel</i>	
6	Leiden und Geborgenheit	19
	<i>Hans Mogel</i>	
7	Leidensformen und Lösungswege	23
	<i>Hans Mogel</i>	
7.1	Einsamkeit: aus der Einsamkeit herausfinden	24
7.2	Vergangenheitszwang: den Zeitbezug ändern	25
7.3	Negativbewertung: positive Einstellungen etablieren	26
7.4	Negativprophezeiungen: der Fall Matschak	28
7.5	Schlafstörungen bei Grübelzwängen: Gedanken zum Stillstand bringen	29
7.6	Kummer: die Zeit arbeiten lassen, Kontakt finden	30
7.7	Trauer: den Verlust überwinden, verarbeiten	31
7.8	Abschied: Wiederkehr erhoffen und Ziele setzen	32
7.9	Heimweh: Heimat realistisch einschätzen	33
7.10	Fernweh: die innere Rastlosigkeit besiegen	34
	Literatur	35
8	Psychopathologische Ungeborgenheit: Chancen für Geborgenheit	37
	<i>Hans Mogel</i>	
8.1	Ungeborgenheit durch Depression	38
8.2	Ungeborgenheit durch Zwang	42
8.3	Ungeborgenheit durch Angst	43
8.4	Ungeborgenheit durch Paranoia	45
8.5	Ungeborgenheit durch Psychopathie	46
8.6	Aus psychischen Störungen heraus zur Geborgenheit	47
	Literatur	48
9	Ungeborgenheit im Alltag – und wie man sie bewältigt	49
	<i>Hans Mogel</i>	
9.1	Wut – sie bewältigen	50

9.2	Zorn – ihn bändigen.....	51
9.3	Ärger – ihn loswerden.....	52
9.4	Neid – sich selbst thematisieren.....	53
9.5	Eifersucht – sie abbauen.....	54
9.6	Missgunst – sie neutralisieren.....	55
9.7	Verachtung und Fanatismus – sie meiden.....	57
9.8	Verurteilen – Toleranz, Akzeptanz aufbauen.....	58
9.9	Entwürdigen – die eigene Würde schützen.....	60
9.10	Verunsichern – Besonnenheit, Gelassenheit zeigen.....	62
	Literatur.....	63
10	Geborgenheit im Alltag – und wie man sie erreicht.....	65
	<i>Hans Mogel</i>	
10.1	Mitgefühl – Hinwendung und Verständnis aufbringen.....	66
10.2	Zuwendung – das Miteinander betonen.....	68
10.3	Zuneigung – Nähe und Zusammengehörigkeit zeigen.....	69
10.4	Zuversicht, Hoffnung – und die Zeit.....	70
10.5	Friedfertigkeit – alles achten.....	71
10.6	Herzlichkeit – freundliche Wärme ausstrahlen.....	72
10.7	Beachtung – was jeder Mensch braucht.....	73
10.8	Selbstachtung – erarbeiten und aufrecht erhalten.....	74
10.9	Achtsamkeit – gezielte und bewertungsfreie Aufmerksamkeit.....	75
10.10	Liebe – Energie für alles im Leben.....	76
	Literatur.....	78
11	Wie Geborgenheit uns stark macht.....	79
	<i>Hans Mogel</i>	
11.1	Zur Evolution des Geborgenheitswesens Homo sapiens.....	80
11.2	Biologische Evolution der Geborgenheit.....	81
11.3	Zum Sinn der Geborgenheitsentwicklung.....	82
11.4	Das Erleben von Geborgensein.....	83
11.5	Die Vielschichtigkeit des Geborgenheitserlebens – und seine Einheitlichkeit.....	85
	Literatur.....	92
12	Geborgenheit finden – und gestalten.....	95
	<i>Hans Mogel</i>	
12.1	Praktizierbare Lösungen.....	96
12.2	Wie man Geborgenheit erarbeiten kann.....	98
12.3	Geborgenheit durch Entspannungstechniken.....	102
12.4	Geborgenheit in der Meditation.....	107
12.5	Geborgenheit durch Gestaltung der Gegenwart.....	111
	Literatur.....	115
13	Prinzipielle Wege zur Geborgenheit.....	117
	<i>Hans Mogel</i>	
13.1	Hilfe bei anderen suchen.....	119
13.2	Anderen helfen.....	121
13.3	Geborgenheit in der Heimat.....	123

13.4	Geborgenheit in der Umwelt	125
13.5	Geborgenheit durch Rituale	128
13.6	Geborgenheit in sich selbst	131
13.7	Geborgenheit durch Änderung der Lebenseinstellung	134
13.8	Geborgenheit in Situationen finden	136
13.9	Geborgenheit durch den Glauben	138
13.10	Geborgenheit im Selbstwert	141
	Literatur	144
14	Schlussbemerkung	147
	<i>Hans Mogel</i>	
	Serviceteil	
	Verzeichnis der Medienbeiträge	150
	Stichwortverzeichnis	151

Der Autor

Univ. Prof. Dr. phil. Dr. phil. habil. Hans Mogel, seit 1992 Inhaber des Lehrstuhls für Psychologie an der Universität Passau, seit 1988 universitätsinterne, seit 1996 internationale Forschung zum fundamentalen Lebenssystem der Geborgenheit.

Einleitung

Hans Mogel

Wer wenig Zeit hat, kann zuerst diese einleitenden Ausführungen zur Geborgenheit lesen. Es ist ein knapper Überblick zur Sehnsucht nach Geborgenheit, zum Begriff und zum Erleben der Geborgenheit, zum hochrangigen Merkmal der Sicherheit, zum Gegensatz von Geborgenheit und Ungeborgenheit im Leben und schließlich zu Wegen, die zur Geborgenheit führen.

Sehnsucht

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 man ohne Angst haben zu müssen, sich fallen lassen kann. Diese Sehnsucht nach so grundlegend wichtigen Inhalten unseres Lebens kann man als die Sehnsucht nach Geborgenheit bezeichnen.

Wer Sehnsucht hat, sehnt sich nach etwas und sucht es zugleich. Offensichtlich ist es noch nicht gefunden worden. Somit ist die Sehnsucht nicht gestillt. Sie motiviert unsere Suche nach Wegen zur Geborgenheit. Bevor wir solche Wege thematisieren, wollen wir uns mit der Geborgenheit selbst befassen.

In unserer Kultur meint *Geborgenheit* die positive Seite unseres Daseins, die Sonnenseite des Lebens oder sogar das gelebte Paradies auf Erden. Aber der Schein trügt. Nach jeder Flugzeug-, Schiffsfahrts-, Reaktor-, Bergkatastrophe und nach jedem Terroranschlag oder Kriegsausbruch teilen uns die Medien gleich mit: soundsoviele Tote sind geborgen worden. Die Ungeborgenheit des Lebensendes ist ganz offensichtlich immer dabei, wenn Menschen zu einem letzten Mal geborgen werden.

Sicherheit

Mit dem Gefühl der Sicherheit hat das Wort Geborgenheit am meisten zu tun, gleichgültig, um welche Sicherheit es letztlich geht, zum Beispiel existentielle, materielle, emotionale, motivationale. Der Gesichtspunkt der Sicherheit scheint universell in allen Kulturen gültig zu sein, auch wenn unterschiedliche Aspekte der Sicherheit für das Geborgenheitsgefühl in verschiedenen Ländern vorrangig sind. Beispielsweise sind das isländische Wort »borgar«, das italienische Wort »bagare« und das deutsche Wort »borgen« insofern bedeutungsgleich, als es jedes Mal darum geht, durch Geben oder Leihen von Geld materielle Sicherheit zu gewährleisten. In dieser Weise ist auch das deutsche Wort »Bürge« zu verstehen. Wenn eine Bank Geldmittel zur Verfügung stellen soll, beansprucht sie entweder Sicherheiten, oder sie verlangt einen Sicherheit gewährleistenden »Bürger« als »Bürgen«.

Aber die Sicherheit als Hauptmerkmal der Geborgenheit ist viel weiter zu sehen. Wenn der Schweizer Schriftsteller Conrad Ferdinand Meyer mit einer Barke – in diesem Wort ist die sichernde Geborgenheit enthalten – über die Untiefen gefährlicher Gewässer fährt, so ist das existentiell gleichbedeutend damit, dass zum Beispiel Bergsteiger bei Nachteinbruch eine bergende Hütte aufsuchen, in der sie Sicherheit, Wärme und Schutz finden möchten.

Der Berg beinhaltet ebenfalls das bergende Moment, aber zugleich die Gefahren der Ungeborgenheit. Geborgenheit und Ungeborgenheit befinden sich offensichtlich eng beieinander. Das gilt für viele Lebensbereiche in besonderer Weise: wie schnell verändert sich Liebe in Hass, wie oft werden Freunde zu Feinden, wie häufig verwandelt sich ein Traum in ein Trauma und wie rasch kommt der Höhenflug vor dem Fall!

Auch andere Kulturen haben Geborgenheitsbegriffe hervorgebracht. Die Indonesier sagen »*Rasa tentram*« für ein Gefühl, eine Empfindung von Ruhe, Friedfertigkeit, Sicherheit und Arglosigkeit. »*Keamanan*« benutzen sie als Wort, um einen Zustand der Ruhe und der Sicherheit genauer auszudrücken. Von »*Perlindungan*« sprechen sie als der Geborgenheit des Obdachs, des Asyls, des Schutzraums. *Perlindungan* beinhaltet auch, was wir im Deutschen als den Schirm bezeichnen, besonders im Sinne des abgeschirmt Seins und des Schutzes. Die Indonesier verfügen also über einen sehr differenzierten Geborgenheitsbegriff, der sich mit den Hauptbedeutungen unseres Geborgenheitsverständnisses deckt.

Einen anderen Geborgenheitsbegriff haben wir im südostasiatischen Thailand gefunden (vgl. Mogel 2008). Thai sagen, wenn sie von Geborgenheit sprechen, »*ob-un-djai*«, was wörtlich übersetzt »warm um's Herz« bedeutet. Begrifflich ist diese Wortkombination im Sinne des Grundgefühls der Geborgenheit als ein Lebensgefühl der Wärme, des Wohlbefindens, der Sicherheit, des Schutzes, der Nähe und zuweilen auch des Glücks zu verstehen. Was thailändische Menschen mit *ob-un-djai* verbinden, ist in der Lebenswirklichkeit der meisten dieser Menschen von viel stärker ausgeprägter existentieller Natur als bei uns. Eine gründliche Analyse der 1996–2016 erhobenen Geborgenheitsdaten in Thailand verweist klar auf den existentiellen Charakter der Geborgenheit in dieser Bevölkerung.

Allerdings ist der Begriff der Geborgenheit grundsätzlich dahingehend zu präzisieren, wie individuelle Menschen ihn definieren, das bedeutet, welche Geborgenheitsmerkmale sie wahrnehmen, und wie sie individuell Geborgenheit erleben, also welche Geborgenheitssituationen für sie persönlich aktuell sind.

Geborgenheit wird immer *individuell* erlebt. Dieses Erleben stellt das eigentliche Lebensgefühl des geborgenen Seins oder ungeborgenen Seins dar.

Beim *Erleben* der Geborgenheit handelt es sich um ein positives, förderliches Grundgefühl. Dennoch ist Geborgenheitserleben nicht nur etwas Emotionales, sondern auch etwas Existentielles im Sinne des Leben-Erhaltens und des Überlebens. Geborgenheit hängt also mit dem Leben selbst und mit der Erlebenswelt der individuellen Person zusammen. Weil die Geborgenheit diese beiden Seiten des Lebensvollzugs eines Individuums in jeder Hinsicht förderlich verknüpft, bezeichnen wir sie als ein *fundamentales Lebenssystem*. Unter einem fundamentalen Lebenssystem verstehen wir grundlegende, die individuelle Persönlichkeitsentwicklung fördernde Vorgänge des

Geborgenheit/Ungeborgenheit

Geborgenheitsbegriffe

ob-un-djai

Fundamentales Lebenssystem

psychischen Geschehens. Diese Vorgänge haben unmittelbare Relevanz für positives Erleben und für erfolgreiches Handeln. Die Geborgenheit, das Selbstwertgefühl, das Spielen und das Erleben selbst sind solche Systeme. Fundamentale Lebenssysteme sind also lebensförderlich und existenzsichernd. Sie beinhalten ein positives Lebensgefühl. Sie sind Bestandteil jeder förderlichen Selbstaktivierung des Individuums und seines zielbezogenen Handelns.

Geborgenheitserleben

Geborgenheit ist offenbar mit Lebensbedingungen verbunden, die auf uns im Idealfall eine paradiesische Wirkung ausüben. Sie ist das emotionale Dach über uns, das uns schützt und wärmt, Sicherheit, Verlässlichkeit und Wohlbefinden hervorruft. Geborgenheit ist etwas, das wir alle brauchen, suchen und erleben möchten. Wenn man Menschen nach ihrer Geborgenheit fragt, können sie fast immer ihre eigenen Vorstellungen von diesem Lebensgefühl mitteilen. Sie wissen ziemlich genau, was für sie selbst Geborgenheit ist. Es ist ihnen bewusst, wie ihr Geborgenheitserleben beschaffen ist, oder wie es nach ihren Wünschen sein sollte. Dieses Bewusstsein ist bereits eine der wichtigsten Voraussetzungen dafür, gegen erlebte Ungeborgenheit anzugehen. Denn wenn man weiß, was für einen selbst Geborgenheitserleben ist, kann man sich Ziele setzen, die sich eignen, die erlebte Ungeborgenheit zu beenden. Eine wesentliche Voraussetzung dafür, Geborgenheit zu erreichen, ist, dass man die richtigen Wege zu dem Hauptziel, Geborgenheit zu erleben und geborgen zu sein, tatsächlich findet.

Sicherheit

Wie erwähnt, spielt die erlebte *Sicherheit* für das Geborgenheitserleben kulturübergreifend eine vorrangige Rolle. Bezüglich der Sicherheit als wichtigstem Fundament für das Geborgenheitserleben stimmen alle Kulturen überein, auch wenn die typischen Geborgenheitssituationen für jede Kultur und für jedes Individuum sehr unterschiedlich sein können.

Wenn sich also die Sicherheit als hochrangigstes Merkmal der Geborgenheit erweist, muss sie in zahlreichen Lebensbereichen eine besonders wichtige Rolle spielen. Das kann jede Person an ihrem eigenen Lebensgefühl nachvollziehen. Wer selbstsicher ist, also sich seiner selbst sicher ist, hat es leichter. Und wer sich in seinen eigenen Lebensverhältnissen sicher fühlen kann, fühlt sich auch persönlich wohler.

Den Zusammenhang des Sicherheitsgefühls mit dem subjektiven Wohlbefinden hat auch die Geschäftswelt erkannt: Versicherungen werben mit der Sicherheit, die Automobilbranche behandelt die Sicherheit als Werbemittel vorrangig, wenn Politiker Wahlen gewinnen wollen, versprechen sie alles Mögliche, vor allem aber Sicherheit. Für Flaschen werden Sicherheitsverschlüsse propagiert, Sicherheitschlösser sollen uns vor Eindringlingen schützen, Sicherheitssysteme wie Kameras sollen das eigene Zuhause sicherer machen. Wenn hilflosen Wissenschaftlern die Argumente ausgehen, behaupten sie gerne, dass ein Sachverhalt mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit so sei, wie sie das behaupten.

Die Sicherheit mit ihren vielfältigen Erscheinungsformen ist wohl tatsächlich das höchste Gut für unsere Geborgenheit. Werden wir – durch welche Einflüsse auch immer – verunsichert, öffnen sich psychisch schon die Türen für das so beeinträchtigende Ungeborgenheitserleben.

Über die Sicherheit hinaus betreffen die meisten Geborgenheitsgefühle den zwischenmenschlichen und vor allem sozialen Bereich. Der ist sehr bedeutsam. Denn Geborgenheit ist nichts für Einzelgänger. Dem entspricht, dass einsame Menschen sich ungeborgen fühlen. Gemeinschaftlichkeit hingegen stimuliert das individuelle Geborgenheitserleben sehr stark. Das Geborgenheitserleben ist also auf das Engste mit der Sozialität des Menschen verbunden, seinem Drang nach sozialem Kontakt, nach Kommunikation und Gemeinsamkeit. Die Sozialität bildet somit einen fruchtbaren Boden für die Förderung des Geborgenheitserlebens und für die Aufrechterhaltung jenes Anteils am Erleben persönlicher Sicherheit, der auf Sozialkontakt beruht. Und der ist sehr hoch.

Sozialität

Zugleich ist festzustellen, dass die Menschen bei den heutigen Lebensbedingungen der hochzivilisierten Gesellschaften zunehmend unter Ungeborgenheit leiden. Es geht dabei nicht nur um ganz offensichtliche Ungeborgenheitssituationen, die durch beeinträchtigende Ereignisse zustande kommen, wie Kummer durch Verlust, Trauer durch Tod, Schmerz durch Abschied, das Heimweh oder um diverse Leiden durch Katastrophen von außen, die Ungeborgenheit erzeugen. Es geht vor allem um die Ungeborgenheit der Person in sich selbst. Sehr viele Menschen leiden unter einem geschwächten Selbstwertgefühl, Minderwertigkeitserleben, Depression und der Ungeborgenheit im zwischenmenschlichen Kontakt. Durch Streit, Hass, Eifersucht, Missgunst, Aggression, Misstrauen, Anonymität, Gleichgültigkeit, Egoismus und Machtbesessenheit wird Ungeborgenheit gefördert. Fehlt Geborgenheitserleben in der frühen Kindheit, der Kindheit, der Jugend, dem Erwachsenenleben und im Alter, steigt unausweichlich die Beeinträchtigung durch Ungeborgenheit. Die Entwicklungschancen sind dann begrenzt, die sozialen Kontakte meist eingeschränkt. Pessimismus, Skepsis, Misstrauen und Ängstlichkeit prägen so die Lebenseinstellung. Fast überflüssig zu betonen, dass ungeborgene Menschen es schwer haben, mit sich selbst und mit ihrer Umwelt umzugehen. Es ist, als säßen sie in einem – selbstgebauten – Käfig negativer Emotionen, aus dem es ohne Hilfe von außen kein Entrinnen gibt.

Ungeborgenheit

Ungeborgenheit kann die unterschiedlichsten Ursachen haben, wie zum Beispiel Schicksalsschläge, Verlust, Liebesverlust, Krankheit, Stress, Missachtung, verletzte Gefühle, Pech. Letztlich kann alles, was eine Person beeinträchtigend und nachteilig erlebt, Ungeborgenheitsgefühle hervorrufen und aufrechterhalten. Was können wir tun, um aus der Ungeborgenheit heraus zur Geborgenheit zu finden? Welche Wege sind möglich?

Der naheliegendste Weg ist, das Gespräch zu suchen, bei vertrauten Personen, zum Beispiel Familienangehörigen, guten Freunden

Wege

oder beim Lebenspartner. Ein solcher Weg setzt voraus, dass man selbst die ersten Schritte tut. Denn man kann nicht erwarten, dass andere von sich aus bemerken, wie schlecht es einem geht und welches die Ursachen des Leidens sind. Man kann nur darauf hoffen, dass andere Personen die ersehnte Geborgenheit vermitteln. Das gelingt am ehesten, wenn man sie klar über sein eigenes Ungeborgenheitserleben informiert und zeigt, dass man ihre Hilfe braucht.

Selbstaktualisierung

Ein ganz anderer Weg aus der Ungeborgenheit führt über die eigene Person, nämlich durch Selbstaktualisierung. Sich selbst persönlich aktiv einzuschalten und gegen das Ungeborgenheitsgefühl von sich selbst aus anzukämpfen, ist das Ziel. Die Aktualisierung der eigenen Person ist ein Ur- und Naturphänomen, weil überlebensnotwendig. Natürlich ist dieser Weg nicht für jede ungeborgene Person leicht gangbar. Denn er setzt voraus, die verbliebene Energie einzusetzen, um die Ungeborgenheit zu besiegen und so den eigenen Weg zur Geborgenheit zu finden. Ein solcher Weg kann schwierig sein, er kann gelingen, indem man sich eigene Ziele setzt, die man dann aber auch verfolgt. Das bedeutet, dass man den Weg bis zum siegreichen Ende geht. Dann tun sich neue, manchmal weitreichende persönliche Entwicklungschancen auf.

Lebenssituation

Eine weitere Möglichkeit ist, die eigene Lebenssituation so zu verändern, dass sie einem sinnvoller erscheint und dadurch positiver wirkt. Solche Veränderungen können die Lebensbereiche der Partnerschaft, des Wohnens, des Arbeitsplatzes und der Freizeit betreffen. All das kann man beeinflussen, ändern, und selbst fördern. Man muss es nur tun.

Lebenseinstellung/Einstellungsänderung

Ein anderer Weg betrifft die eigene *Lebenseinstellung*. Manche Menschen werden deswegen ungeborgt und bleiben es, weil sie für alles Negative empfänglich sind und dabei die positiven Dinge des Lebens übersehen. Hier kann der Weg nur sein: eine Einstellungsänderung bei sich selbst zu erarbeiten und eine positive Lebensorientierung herbeizuführen. Das ist zwar nicht leicht zu schaffen, aber man kann es ja versuchen und sich von anderen Menschen dabei helfen lassen. Diese kennen nämlich oft besser die Wegweiser zur Positivität, als man selbst. Hat man die Einstellungsänderung erst einmal geschafft, ist auch die bewusste und gezielte Bewältigung von Ungeborgenheitserfahrungen zu erreichen (vgl. ► Kap. 13.7). Es ist dann eher möglich, die positiven Dinge des Lebens wahrzunehmen, sie zu erleben und sich daran zu freuen. Es fällt so auch leichter, die positiven Seiten der eigenen Person zu betonen. Wenn das gelingt, wirkt es wie Balsam für das eigene Selbstwertgefühl. Ein solcher Weg bedeutet den Versuch, mit sich selbst zufrieden zu werden und zu sein. Selbstwert heißt, mit sich selbst im Reinen zu sein, sich als Person zu respektieren und sich als wertvoll zu erleben. Ist das erreicht, geht alles leichter, denn in der eigenen Ruhe und Zufriedenheit wurzelt die Lebenskraft. So gesehen »ist die Zufriedenheit [...] ein hohes Gut« (Hofstätter 1986, S. 137).