

Geborgenheitserleben als Balance und Interaktion zwischen Begleiteten und Begleitenden

Katharina Kautzsch

Geborgenheit als fundamentale Lebenserfahrung

Was könnte das sein, was auf der ganz individuellen Ebene eine ganzheitliche Grundlage, ein Lebensbejahungsspendender, schlicht ein wesentlicher Grund ist, mit dem Leben trotz schwerer Erfahrungen, Entbehrungen, Angst, Verlust, Krankheit immer weiterzumachen? Worauf gründet sich möglicherweise unter anderem die Tapferkeit von Menschen, durch Krisen und mitunter unaushaltbare Lebensumstände hindurchzugehen? Was ermöglicht es ihnen, daran zu wachsen oder auch traumatisiert weiterzuleben, obwohl das Leben nicht das ist, was es vielleicht sein sollte? Wie macht unser inneres System das: einen Unterschied zu definieren zwischen erfüllenden und zufriedenen Lebensmomenten zu denen, in denen ärgerliche, zweifelnde oder verzweifelte, ängstliche, depressive oder unglückliche Anteile die innere Bühne bespielen? Über was funktioniert die Fähigkeit, unaushaltbare Realitäten auszublenden, um zu überleben?

In meiner 25-jährigen systemischen und hypnosystemischen Arbeit in den verschiedenen Kontexten mit trauer- und traumasensiblen Fokus ist eine mögliche Antwort mit einer weiteren Frage gewachsen: Wie erleben Menschen ein umfassendes Aufgehobensein zum einen in der Interaktion mit Bindungspersonen von der Schwangerschaft an, zum anderen in der Auseinandersetzung mit der Welt? Das Umfassen dieses Aufgehobenseins ist das Gesehen- und Gehörtwerden. Es zeigt sich darin, dass die eigenen Bedürfnisse für wichtige Andere relevant sind und zugewandt beantwortet werden. Es umfasst

das Erleben, beschützt und getröstet zu sein. So definiere ich den in nur sehr wenigen Sprachen beheimateten Begriff der »Geborgenheit«. Es ist ein Versuch, eine Hypothese aus dem Kosmos der Möglichkeiten zu bilden, um menschliche innere Motoren zu identifizieren und etwas Fundamentales zu konstruieren, was Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges verbinden könnte.

Wenn ich beginne, meine Erfahrungen mit der oben beschriebenen Geborgenheit als ganzheitliches Erleben zu suchen, finde ich entweder eine große Sehnsucht oder eine große Fülle. Wenn ich die Sehnsucht danach finde, ist damit schon alles definiert, worauf ich mich in jeder Lebensphase hin orientieren könnte. Ich kann mich auf den Weg machen, die Aspekte dieser Sehnsucht in meiner eigenen Biografie auszuloten und den Mangel an Gesehensein oder den Mangel an Beschütztsein und so weiter durch das »Nacherleben« auszugleichen. Dafür sind wir mit der Fähigkeit zur Fantasie und Imagination ausgestattet, und zwar lebenslang.

Wenn ich eine große Fülle finde, die mir bisher nicht bewusst war, habe ich diese Erfahrung- und Erlebnisnetzwerke längst auf alle anderen Lebensbereiche übertragen und sie als Fundament genutzt, um durch Krisen, Herausforderungen, Leid und Trauer zu gehen, die zu jedem Leben dazugehören.

Geborgenheitserfahrungen brauchen Balance. Mangelnde, gewaltsam oder machtvoll gesetzte Grenzen, Ignoranz, Beziehungsabbrüche gefährden Geborgenheitserleben; angemessen im Wohlwollen miteinander gesetzte Grenzen erzeugen Sicherheit und Vertrauen, was wichtige Aspekte von Geborgenheit sind. Wir alle sind mit

*Wenn ich eine große Fülle finde, die mir bisher nicht bewusst war,
habe ich diese Erfahrungs- und Erlebnisnetzwerke längst auf alle
anderen Lebensbereiche übertragen und sie als Fundament genutzt.*



Molesko Studio / Shutterstock

einem anthropologischen Grundwissen ausgestattet, welches uns in einem in der Bindungstheorie beschriebenen ausgewogenen Verhältnis von Zugehörigkeit und Autonomie ermöglicht, Geborgenheit zu erleben und zu vermitteln. Und in der Verbindung mit den jeweiligen Lebensumständen – gesellschaftliche Standards, Stress, Druck, Leistungsorientierung, Armut, Krankheit, Krisen und kollektive Traumafolgen oder auch Interesse, Unterstützung, Verbundenheit, Sinnsuche und Selbstwirksamkeit – werden diese Erfahrungen

in ihrer Entwicklung behindert oder aber möglich gemacht.

Die Begleitung von Menschen durch Krisen, Leid und Trauer als Möglichkeit, Geborgenheitserfahrungen zu vermitteln

Diesen kleinen Abschnitt möchte ich wieder mit einigen Fragen beginnen: Was ist Ihr individuelles Grundanliegen, wenn Sie auf Menschen in herausfordernden Lebenssituationen zugehen, um

ihnen Unterstützung anzubieten? Welches innere Erleben wünschen Sie diesen Menschen? Welches Erleben wünschen Sie sich selbst in der gemeinsamen Erfahrung, Unterstützung zu erleben und zu geben?

In meinem eigenen Forschen, was mich antreibt, anderen Menschen Unterstützung und Begleitung anzubieten, habe ich herausgefunden, dass es immer wieder auftauchende Aspekte von Geborgenheitserleben sind, was ich anderen Menschen vor allem in Krisensituationen, Krankheiten, Verlusterfahrungen, sich wandelnden Lebensphasen wünsche und durch meine Begleitung gern ermöglichen möchte: sich angenommen, verstanden, gewürdigt, gesichert und gesehen zu fühlen, getröstet zu werden und sich

zugehörig und verbunden zu fühlen. Und so stelle ich hier die Hypothese in den Raum, dass viele Begleitende in den verschiedenen Professionen ein ähnliche innere Grundmotivation haben, Lebenszeit und oder Lebensarbeitszeit dafür zu investieren, dass Menschen in ein solches Erleben kommen können, gerade dann, wenn es bei ihnen nicht als Erlebnisnetzwerk vorhanden ist.

Bei der Beobachtung der Dynamik von Geborgenheitsbedürfnissen im gemeinsamen Prozess ist mir aufgefallen, dass ich das Leid meines Gegenübers besonders dann nachvollziehen und würdigen konnte, wenn mir mein eigener Mangel an Geborgenheitserfahrungen als Kind und Heranwachsende schmerzhaft bewusst wurde. Das an sich fand ich keine Überraschung, weil ich schon



A. Fesik / Shutterstock

lange davon ausgehe, das helfendes Handeln auch immer der Selbsterforschung dient und diese auch braucht. Was mich überrascht hat, war die Intensität meiner Sehnsucht, selbst an diese Erfahrungen heranzukommen und nachholen zu können. Dies zu beantworten, hat zu einer fokussierteren Beschäftigung mit der Frage geführt, inwieweit Geborgenheit erleben zu können notwendig ist, um sich wohlfühlen.

Trotz der Verbundenheit, die sich einstellt über schmerzvolle Erfahrungen, die ähnlich scheinen, ist jede biografische Entwicklung einzigartig und jeder Mensch bringt unterschiedlich zusammengesetzte Bedürfnisnetzwerke mit. Es braucht neben dem Mitgefühl, mit dem meines Erachtens immer auch Selbstmitgefühl mitschwingen sollte, weil sonst die Augenhöhe abhandenkommt, auch das Wissen, dass keine menschliche Erfahrung der anderen gleicht. Das bedeutet, dass Begleitende *nicht vorher wissen können*, was den zu Begleitenden hilft. Daher gilt es, gemeinsam herauszufinden, was das jeweilige aktuelle Anliegen ist und welche Bedürfnisse dabei in der Gegenwart bei den zu Begleitenden oben aufliegen. Dies kann vor allem in sehr krisenhaften Momenten ein Bedürfnis nach Schutz, Trost, Verbundensein, Gesehen- und Verstandenwerden sein, welches durch die Krise, den Verlust, die Krankheit geöffnet wird. Dadurch können wir einen Einblick in die damit verbundenen biografischen Erfahrungen bekommen.

Ich lade Sie in die Perspektive eines/einer zugewandten Forschenden ein: Wenn das Thema der zugrundliegenden Geborgenheitserfahrungen oder deren Abwesenheit Sie interessiert, stellen Sie es als Betrachtungsmöglichkeit in den Raum. Ich erzähle einleitend immer gern von meiner Sicht darauf und wie wichtig es mir in meiner eigenen Lebensbewältigung scheint. Und dann gehen wir in den Austausch darüber und ich erfahre sehr schnell, ob es eine emotionale Resonanz gibt und die Tür, dies im gemeinsamen Prozess zu erleben, aufgeht oder ob sie zu bleibt. Wir wissen aus eigener Erfahrung,

welchen Schmerz ein bewusstwerdender Mangel auslösen kann. Auch nicht integrierte traumatische Beziehungs- und Bindungserfahrungen können dadurch ans Licht kommen. Wenn Menschen die Tür eher geschlossen halten, gibt es dafür gute und oft nicht vollständig bewusste Gründe. Daher ist die Möglichkeit, diese Erfahrungen im Kleinformaat über innere Bilder und sensorische Eindrücke des Geborgenheitsortes, der Geborgenheit spendenden imaginierten Helferwesen und die damit verbundenen, vielleicht ganz neuen, Körpererfahrungen oft hilfreich, aber nicht für alle ein gutes Instrument in der Begleitung. Trost, Zuversicht, Sicherheit und Verbundenheit zu vermitteln, kann auch über viele andere Interventionen in unterschiedlicher Tiefe und Intensität gelingen.

Um sich selbst sicher in der Rolle der Begleitenden zu erleben, braucht es das, was in vielen Aus- und Weiterbildungen fest verankert ist: Selbsterfahrung. Ein Grundgedanke ist für mich die Frage, was wir selbst brauchen, um angemessen und respektvoll unterstützen zu können. Wie finden wir eine Balance zwischen eigenen und fremden Erfahrungen im Begleitungsprozess? Dazu gehört, das eigene Geborgenheitserleben in der Selbsterfahrung zu betrachten, offene Sehnsüchte zu benennen und aktuelle Bedürfnisse dahingehend zu erforschen. So kann deutlich werden, was uns selbst darin unterstützt, diesen Sehnsüchten einen Weg zu eröffnen.

Das Empfinden, das mir Geborgenheitserlebnisse aus dem imaginativen Raum schenkt ist FRIEDEN und RUHE im Herzen, Dankbarkeit und Reichtum zu spüren und mich als kompetentes Wesen sowohl zugewandt als auch selbstwirksam zu erleben.



© Nele Martensen

Katharina Kautzsch, Diplom-Psychologin, ist in eigener Praxis für Systemische Therapie und Beratung, Familientherapie, Hypnotherapie, Coaching und Supervision in Potsdam tätig.

Kontakt: info@katharina-kautzsch.de
Website: <http://katharina-kautzsch.de>