

In Resonanz Borchten – Newsletter 5/2015

Sehnsucht nach Geborgenheit

Neben der Liebe ist für uns die Geborgenheit ein wichtiger Aspekt in unserem Leben. Warum ist die Geborgenheit so wichtig, was macht sie aus und welche Bedeutung hat sie für uns?

Wir suchen unser Leben lang nach einem Zuhause. Einem Ort, einem Menschen oder einer Vorstellung von etwas, das uns das Gefühl gibt angekommen zu sein. Diese Suche drückt sich in der Form von Sehnsucht aus – ein Wort, das von großen Gefühlen spricht. Sehnsucht ist der Wunsch nach Nähe. Ob dabei die Ferne herbeigesehnt wird oder die Nähe eines anderen Menschen – es ist unwichtig. Das Gefühl das wir mit Nähe verbinden ist für uns der Aspekt der Geborgenheit. Geborgenheit wie man es als Kind erfahren oder sich zumindest gewünscht hat.

Warum ist Geborgenheit so wichtig?

In Zeiten in denen unser Leben etwas aus dem Takt geraten ist vermissen wir das Gefühl der Geborgenheit, spüren die Abwesenheit von Geborgenheit. Wir fühlen aus früheren Zeiten fehlende Mutterliebe, fehlendes Urvertrauen. Mitunter begleitet den Menschen ein Leben lang die Suche nach Geborgenheit – von einer rastlosen Suche getrieben. Die Ursachen für die Suche sind so individuell, wie es die Menschen sind, für die Betroffenen ist es häufig eine schwere Belastung – eine ständige Herausforderung den Alltag zu meistern und immer wieder das Gefühl der fehlenden Geborgenheit zu erfahren. Geborgenheit – ein Gefühl das uns in die Lage versetzt, Träume zu verwirklichen, Herausforderungen zu meistern und immer wieder den Punkt zu spüren: ich bin glücklich und geborgen.

Eine Vollkommenheit können wir in uns selbst finden.

Was aber ist Geborgenheit - was schenkt uns das Gefühl der Geborgenheit? Geborgenheit ist das Vertrauen, das wir in das Leben haben, ist Vertrauen in Altbekanntes. Auch Rituale vermitteln uns Geborgenheit. Kultur und Heimat lässt uns Geborgenheit spüren. Innere Ruhe vermittelt uns ebenso Geborgenheit. Im der materiellen Welt erfahren wir Geborgenheit in einer finanziellen Sicherheit, in einem stabilen, sozialen Umfeld oder Arbeitsplatz.

Was bedeutet Geborgenheit uns Menschen?

Meistens wird es mit einer Partnerschaft verbunden, Zweisamkeit. Hier ist meines Erachtens Vorsicht geboten – hier „verlange ich etwas „ von meinem Gegenüber um mich geborgen zu fühlen. Geborgenheit muss aus einem selber erwachsen!

Die Verbindung zu dem Gefühl der Geborgenheit kann auch über eine Auszeit am Kamin entstehen, eine Tasse Tee oder Schokolade an einem kühlen Wintertag, der Duft von Kaffee, mehr Zeit zum Frühstück, Achtsam die Mahlzeiten genießen, eine Auszeit bei Kerzenlicht mit der Lieblingsmusik, ein wunderbares Aroma Bad nach

einem anstrengenden Tag Auch tiefe Gespräche mit guten Freunden kann das Gefühl der Geborgenheit vermitteln - . Worte wirken durch ihren Klang, durch die akustische Schwingung auf die Energiefelder ein.

Gefühlsmäßig bemerkt man Erinnerungen an vergangene Erlebnisse, es tauchen mitunter innere Bilder auf. Man kann sich u.U. an Gerüche erinnern, an einen Geschmack oder ein Gefühl – etwas, was sehr angenehme Erinnerungen und somit Wohlbefinden auslöst – ein Gefühl der Geborgenheit.

Mitunter wird der ein oder andere auch feststellen, dass der Begriff Geborgenheit an dem Aspekt der inneren Leere rüttelt, Erinnerungen an Haltlosigkeit aufkommen oder eine gewisse Traurigkeit spürbar ist. Dies sind dann Aspekte aus den in den ersten Lebensjahren fehlenden Erfahrungen der Nestwärme, des Angenommen Seins. Im Erwachsenen Leben kann der Betreffende unter Umständen sich mit Aktivitäten zuschütten und durch die Tage eilen um diesen negativen Emotionen zu entkommen.

Die Seele wird aber immer wieder auf das Thema Geborgenheit aufmerksam machen.

Geborgenheit bedeutet, ankommen zu können, so sein zu dürfen wie wir sind, sich nicht verbiegen müssen. Nichts leisten zu müssen, um Anerkennung zu finden, loslassen dürfen, Gegenseitiges Geben und Nehmen in Akzeptanz und Liebe. Sie bedeutet Ruhe, innerer Frieden, Harmonie und das Empfinden „ alles ist gut“ im Moment.

Menschen, die in sich selbst Geborgenheit erleben, haben sehr häufig eine gesunde Wahrnehmung dafür zu wissen, wie sie sich ihr Leben einrichten können, sodass sie Stabilität und Regeneration finden können. Geborgenheit in sich selber erleben und nicht nur materielle Werte anstreben – eine gute Beziehung zu sich selber haben, sich gut kennen, seiner Fähigkeiten und Stärken Bewusstsein. Wünsche aber auch die eigenen inneren Ängste und Nöte und persönliche Schwachstellen kennen und liebevoll annehmen und akzeptieren. All dies zu bejahen ermöglicht einen sich innerlich ausgefüllt, erfüllt zu fühlen. Das Außen wird unwichtig, die Geborgenheit kann in sich selbst erlebt werden.

Begegnungen mit anderen Menschen kann auch zur eigenen Geborgenheit beitragen – wir können durch diese Begegnungen lernen, wir werden durch unsere Mitmenschen gespiegelt und können uns auf diese Weise selber finden. Wir können Zufriedenheit erfahren, in dem wir uns für ihr Schicksal interessieren und ihnen unser Mitgefühl zukommen lassen. Dieses Geben kann in uns das Gefühl der Geborgenheit erleben lassen.

Gedankenanstöße aus dieser Newsletter

Wenn Du möchtest, dass „ Frieden zu Dir selbst“ , das Gefühl des Geborgenseins, nicht nur ein kurzer, vorübergehender Zustand sein soll, gilt es etwas Wichtiges zu erkennen - abgegrenzt von einer hektischen, negativ empfundenen Welt, kann dieser Frieden, diese Geborgenheit immer wieder angegriffen und gestört werden.

Möchtest Du unbegrenzt Frieden und Geborgenheit spüren, liegt die große Herausforderung darin, in allen Situationen und Erfahrungen mit Dir selbst in Kontakt zu bleiben.

Dies bedeutet, dass Du damit aufhörst, gegen Dich zu kämpfen, indem Du Deine Gefühle, Empfindungen und Gedanken be – und verurteilst. Je mehr Du in Frieden mit Dir selbst und all Deinen Erlebnissen bist, desto friedvoller gehst Du auch mit anderen Menschen und Deiner Umgebung um.

So wie Liebe, Freude, Freiheit, Friede und Geborgenheit ein Grundaspekt des menschlichen Seins ist, ist die Entwicklung dieser Aspekte aber auch ein lebenslanger - sehr lohnender - Lernprozess.

Vielleicht ist es Dir möglich, einige Momente über die nachstehenden Gedankenimpulse zu meditieren :

Was unterstützt Dich, in Kontakt mit Dir selbst zu sein?

Wobei erlebst Du am meisten Deinen Frieden, Deine Freiheit, Dein Gefühl von Geborgensein?

Was sind Deine momentanen Bedürfnisse?

Hast Du Angst vor Nähe ?

Wie verhältst Du Dich in Situationen, in denen Du Hilfe benötigst, Dich bedürftig fühlst?

Halte Dir vor Augen, was Du an Dir selbst am meisten liebst und schätzt. Mache Dir als Zeichen Deiner Liebe zu Dir selbst ein kleines Geschenk. In Zeiten in denen Du das Gefühl der Geborgenheit vermisst, erinnere Dich an dieses Geschenk.

Geborgenheit –

Wärme strahlt in meinen Bauch. Ich bin geborgen in der Unendlichkeit. Umhüllt und getragen von meinem wahren ICH, verbinden mit allen Ebenen meines Seins. Wohin die Reise geht, weiß ich nicht. Woher ich komme, aber weiß ich. Darin eine unendliche Quelle der Wärme und des Lichts. Darin die Sicherheit, die es mir erlaubt zu spielen, zu lachen und zu tanzen. Und in jeder Hinsicht mich selber zu sein.