

12. 11. 2018

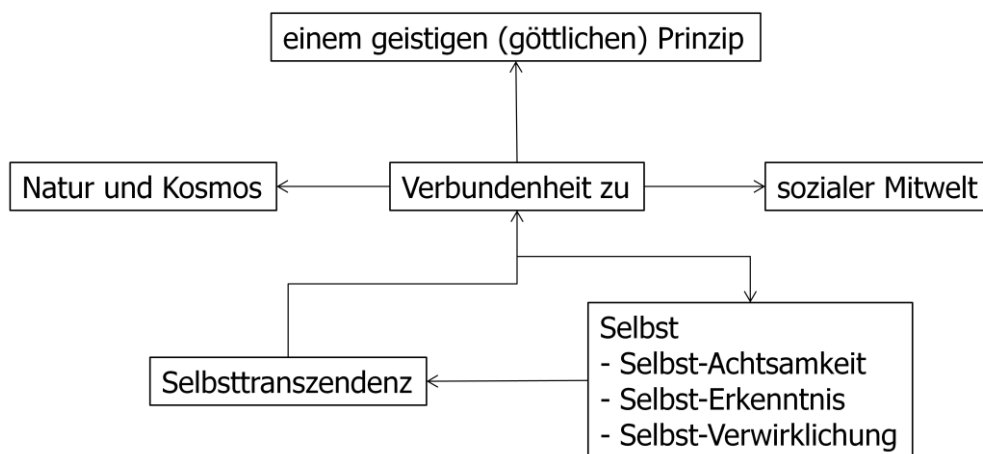
Lebenssinn

Verbundenheit

Dr. sc. ETH Marc Baumgartner

Psychotherapeut und Laufbahncoach

Unser Lebenssinn besteht in der Verbundenheit. Dies ist der Schlüssel nach dem schlussendlich alle Menschen suchen. Der vorliegende Artikel gibt über diese grundlegende Annahme Aufschluss und erklärt die verschiedenen Formen der Verbundenheit. Die folgende Grafik zeigt die einzelnen Elemente und deren Zusammenwirken auf.



nach Baumgartner, 2018; i. A. an Bucher, 2007

Verbundenheit

Verbundenheit als Schlüssel zum Lebenssinn. Verbunden sein, bedeutet im Kontakt sein. Es ist das Gegenteil von abgetrennt sein. Diese Verbundenheit bezieht sich auf das grundlegende menschliche Bedürfnis nach Bindung. Aus diesem ursprünglichen menschlichen Grundbedürfnis entwickelt sich idealerweise eine Verbundenheit zum eigenen Selbst. Die Verbundenheit zum Selbst und der darauffolgenden Selbsttranszendenz

ermöglicht es uns Menschen sich mit der sozialen Mitwelt, der Natur, dem Kosmos und einem geistigen Prinzip zu verbinden. Diese allumfassende Verbundenheit ist eine Lebensaufgabe, die immer wieder auf die Probe gestellt wird. Sie gibt unserem Leben einen grundlegenden Sinn.

Selbst

Die wichtigste menschliche Aufgabe besteht darin, einen Bezug zum eigenen Selbst herzustellen. Dieser Bezug ist in der Kindheit noch stark vorhanden. Kinder spüren ihre Gefühle, ihren Körper, ihre Bedürfnisse und ihre Intuition. Sie sind meistens ganz im Hier und Jetzt und gehen in ihren Tätigkeiten auf. Sei dies beim Spielen, Lesen, Lernen, Tagträumen oder im Kontakt mit ihrer Umwelt. Häufig führen die persönlichen Lebensumstände dazu, dass diese grundlegende Kompetenz der Verbundenheit zu sich selber über die Jahre verloren geht. Gegebenenfalls muss diese Verbundenheit zum eigenen Selbst im Rahmen der Selbst-Achtsamkeit, Selbst-Erkenntnis und Selbst-Verwirklichung wieder mühselig erlernt werden.

Selbst-Achtsamkeit

Die Achtsamkeit ist eine grundlegende Kompetenz, die es ermöglicht sich besser wahrzunehmen. Diese Achtsamkeit richtet sich auf die Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen, Intuition und auf das Verhalten. Sie ist beobachtend, wahrnehmend, beschreibend und wertfrei. Wer achtsam ist, ist mit sich selber in Kontakt ohne sich selber zu kritisieren oder zu verurteilen.

Die körperlichen Empfindungen werden wertefrei wahrgenommen. Egal ob es sich um Empfindungen von Ruhe und Entspannung oder um Schmerzen und innerer Unruhe handelt. Der Zugang zu den Gefühlen und der Intuition ist möglich. Gefühle können zugelassen und müssen nicht verdrängt werden. Gefühle sind spürbar und können unterschieden

werden. Sie sind keine Bedrohung sondern machen uns auf etwas aufmerksam. Der Intuition kann vertraut werden. Sie dient als wertvolle Informationsquelle. Achtsamkeit bezogen auf die Gedanken bedeutet, diese zu erkennen, zu benennen, einzuordnen und gegebenenfalls zu relativieren. Gedanken, die im Unbewussten wirken, produzieren häufig viel Leid. Ein achtsamer Umgang mit der eigenen Gedankenwelt ist daher ein wichtiger Schritt in der Verbundenheit zu sich selbst.

Die Achtsamkeit bezogen auf die eigenen Verhaltensweisen ist ebenfalls ein wichtiger Schritt. Je achtsamer jemand ist, umso bewusster werden die persönlichen Verhaltens- und Kommunikationsmuster. Diese Muster können hilfreich oder weniger hilfreich sein. Das Verhalten ist zentral für die Verbundenheit zu sich selber (Achtsamer und fürsorglicher Umgang mit sich selber) und der Umwelt (Achtsamer und fürsorglicher Umgang mit der Natur und den Mitmenschen).

Selbst-Erkenntnis und Selbst-Verwirklichung

Selbst-Erkenntnis und Selbst-Verwirklichung beinhalten mehrere Aspekte. Erstens; die Erkenntnis über die eigene Persönlichkeit. Wer bin ich? Was sind meine grundlegenden Charaktereigenschaften, mein Temperament, meine Anlagen? Zweitens; die Erkenntnis über die eigenen Bedürfnisse und deren Verwirklichung. Was brauche ich, damit ich zufrieden bin und wie kann ich diese Bedürfnisse befriedigen? Drittens; die Erkenntnis über die eigene Psychodynamik. Ich erkenne innere Konflikte und Bedürftigkeiten und erkenne innere Anteile, die miteinander kooperieren oder sich gegenseitig das Leben schwer machen. Viertens; die Klärung der persönlichen Werte. Was ist mir wichtig im Leben? Die Bewusstheit der eigenen zentralen Werte können dem Leben eine grundlegende Richtung und Orientierung geben. Fünftens; die eigene Berufung. Hier geht es um die zentrale Frage, was ich mit meinem Leben anfangen will? Worin findet jeder einzelne Mensch seine Erfüllung? Die persönliche Selbst-Verwirklichung ist zentral für ein erfülltes Leben.

Selbsttranszendenz

Wenn eine Verbundenheit zum eigenen Selbst besteht, dann besteht auch eine Grundlage für die Selbsttranszendenz. Selbsttranszendenz bedeutet, dass ein Mensch über sich hinausgeht. Sie führt uns zurück zu einer Verbundenheit mit der sozialen Mitwelt, der Natur, dem Kosmos und einem geistigen Prinzip.

Selbsttranszendenz ermöglicht uns, das Beobachter-ICH zu entwickeln. Wenn sich jemand im Beobachter-ICH befindet, dann kann er sich und seine Umwelt aus einer gewissen neutralen Distanz wahrnehmen. Als Bild dient der neutrale Wissenschaftler, der ein Untersuchungsobjekt beobachtet und beschreibt, sich aber nicht mit diesem identifiziert.

Selbsttranszendenz ist auch die Gewissheit und Überzeugung über einen unantastbaren inneren Wesenskern zu verfügen. Trotz aller Traumatas und negativen Erfahrungen bleibt dieser Wesenskern unbeschädigt und heil. Die Entdeckung dieses Wesenskern hat eine beruhigende und heilsame Wirkung auf den Menschen. Menschen, die den Zugang zu diesem Wesenskern gefunden haben, können häufig traumatische Erlebnisse unbeschadeter aushalten und überleben. Krisen werden dadurch besser gemeistert. Dem inneren Wesenskern kann nichts und niemand etwas anhaben.

Selbsttranszendenz bedeutet auch die Überwindung des persönlichen Egozentrismus. Hier verändert sich der Fokus vom eigenen Selbst, auf die Aussenwelt und ein übergeordnetes geistiges Prinzip. Im Zentrum steht also nicht mehr das Individuum und die Individualisierung, sondern die Verbundenheit zur sozialen Mitwelt, der Natur, dem Kosmos und dem geistigen Prinzip. Es findet somit eine gesunde Rückbesinnung vom Individualismus zum Kollektivismus statt.

Soziale Mitwelt

Die Verbundenheit zur sozialen Mitwelt hat verschiedene Qualitäten. Einerseits ist dies die unmittelbare Verbundenheit zum Partner und der eigenen Familie oder zu Freunden und Bekannten, andererseits aber auch die Verbundenheit zu sämtlichen anderen Mitmenschen. Alle Menschen sind miteinander verbunden, ob dies nun Freund oder Feind ist. Menschen, die in einer echten Verbundenheit mit der sozialen Mitwelt stehen, spüren Mitgefühl mit jedem Menschen und dessen Schicksal.

Natur und Kosmos

Die Verbundenheit zur Natur, zur Flora und Fauna ist eine tiefe Gewissheit darüber, Teil der Natur und mit allem Leben auf der Erde verbunden zu sein. Es ist die innere Überzeugung, dass jedes Leben gleichwertig ist. Bei einer solchen Gewissheit, muss der Schutz der Umwelt zu einer Selbstverständlichkeit werden. Jede Verletzungen der Umwelt ist indirekt ein selbstschädigendes Verhalten.

Die Verbundenheit zum Kosmos ist etwas komplexer. Einerseits besteht auch hier eine tiefe Gewissheit darüber, Teil des Kosmos und somit von einem grossen Ganzen zu sein. Diese Gewissheit kann durchaus etwas Beängstigendes haben und möglicherweise zu einer tiefen existentiellen Krise führen. Das eigene Selbst und die Welt verlieren dadurch an Bedeutung. Das Individuum spürt die eigene Verlorenheit und Bedeutungslosigkeit. Er oder sie löst sich symbolisch auf. Die Erkenntnis, dass wir ein kleiner Teil eines komplexen, grossen Universums sind, kann den Menschen aber auch mit grosser Demut und Bescheidenheit erfüllen.

Geistiges Prinzip

Schlussendlich erfolgt auch eine vertikale Verbundenheit zu einem geistigen (göttlichen) Prinzip. Die Begrifflichkeit von diesem Prinzip ist irrelevant und führt häufig zu Missverständnissen und Konflikten. Hinter

den verschiedenen Begriffen, die diesem Prinzip gegeben werden, verbirgt sich aber immer die gleiche Kraft. Spirituelle, gläubige Menschen fühlen sich dieser Kraft verbunden. Diese Kraft spendet Trost, Geborgenheit und kann einen tiefen inneren Frieden bewirken. Dieses Prinzip ist universell und die Verbundenheit zu dieser Kraft wird in allen spirituellen Praktiken gefördert. Die Verbundenheit zu diesem Prinzip schliesst auch eine rationale und vernunftbasierte Lebenshaltung nicht aus. Dieses universelle geistige Prinzip ist auch nicht mit religiösen Dogmen, Gruppierungen oder Institutionen gleichzusetzen.