

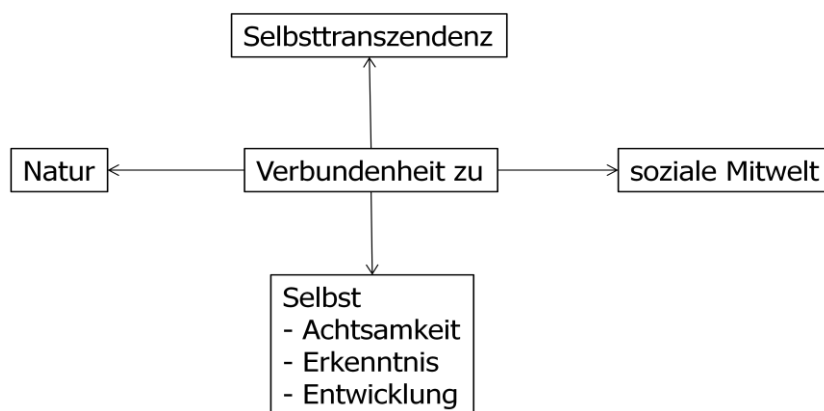
23. 11. 2019

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. Verbundenheit bezieht sich auf das grundlegende menschliche Bedürfnis nach Bindung. Der vorliegende Artikel erklärt die verschiedenen Formen der Verbundenheit. Verbundenheit bezieht sich auf das eigene Selbst sowie die Verbundenheit zur sozialen Umwelt und zur Natur. Ein weiterer zentraler Aspekt ist die Selbsttranszendenz, die Verbundenheit zu einem geistigen Prinzip. Das folgende Modell zeigt die einzelnen Elemente und deren Zusammenwirken auf.



Die wichtigste menschliche Aufgabe besteht darin, einen Bezug zum eigenen *Selbst* herzustellen. Dieser Bezug ist in der Kindheit noch weitgehend vorhanden. Kinder haben einen guten Zugang zu ihren Gefühle, ihrem Körper und ihren Bedürfnissen. 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 zum eigenen Selbst über die Jahre verloren geht. Gegebenenfalls muss diese Verbundenheit zum eigenen Selbst wieder mühselig erlernt werden.

Achtsamkeit ist eine grundlegende Kompetenz, die es ermöglicht sich besser wahrzunehmen. Diese Achtsamkeit ist beobachtend, wahrnehmend, beschreibend und wertfrei. Wer achtsam ist, ist mit sich selber in Kontakt ohne sich selber zu kritisieren oder zu verurteilen.

Körperliche Empfindungen werden wertfrei wahrgenommen, egal ob es sich um Entspannung, Schmerzen oder innerer Unruhe handelt. Gefühle können wahrgenommen, zugelassen und benannt werden. Gedanken können bewusst wahrgenommen, eingeordnet und gegebenenfalls relativiert werden. Gedanken, die im Unbewussten wirken, produzieren viel Leid. Ein achtsamer Umgang mit der eigenen Gedankenwelt ist daher ein wichtiger Schritt in der Verbundenheit zum eigenen 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.

Selbsterkenntnis und Entwicklung beinhalten mehrere Aspekte. Erstens; die Erkenntnis über die eigene Persönlichkeit. Zweitens; die Erkenntnis über die eigenen Bedürfnisse, Werte, Ziele und Visionen. Dieses Wissen kann dem Leben eine grundlegende Richtung und Orientierung geben. Drittens; die Erkenntnis über die eigene Psychodynamik. Ich erkenne innere Anteile, die miteinander kooperieren oder sich gegenseitig das Leben schwer machen.

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 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. Verbundenheit mit der sozialen Umwelt bedeutet auch die Überwindung des persönlichen Egozentrismus. Im Zentrum steht also nicht mehr das Individuum und die Individualisierung sondern die Kooperation und Gemeinschaft.

Die Verbundenheit zur *Natur*; zu 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* besteht in der Gewissheit, Teil von einem grossen Ganzen zu sein. Diese Gewissheit kann durchaus etwas Beängstigendes haben und möglicherweise zu einer tiefen existentiellen Krise führen. Das eigene Selbst verliert dadurch an Bedeutung. Das Individuum spürt die eigene Verlorenheit und Bedeutungslosigkeit. Die Erkenntnis, dass wir ein kleiner Teil eines komplexen, grossen Universums sind, kann den Menschen aber auch mit grosser Demut und Bescheidenheit erfüllen.

Selbsttranszendenz bedeutet 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.

Selbsttranszendenz ist auch die Gewissheit und Überzeugung über einen unantastbaren inneren göttlichen Wesenskern zu verfügen. Trotz aller Traumatas und negativen Erfahrungen bleibt dieser Wesenskern unbeschädigt und heil. Die Gewissheit über diesen 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.