



Natürliche Verbundenheit

Natürlich wandelt sich der Grad der Abhängigkeit
im Laufe des Heranwachsens, doch bleibt es wichtig,
in Beziehung zu anderen zu stehen

Menschen sind von Natur aus sozial und benötigen Beziehungen zu anderen Lebewesen. Man weiß, dass Neugeborene sich nicht entwickeln können, wenn sie keine Zuwendung erfahren. Das hängt nicht nur mit der körperlichen Hilflosigkeit zusammen, sondern auch mit dem Bedürfnis nach Geborgenheit

Wenn wir Verbindungen zu anderen Menschen, Tieren oder zur Natur knüpfen, entsteht nicht nur Wohlbefinden, sondern auch Lebenssinn. Sich in einem größeren Zusammenhang wahrzunehmen stärkt die eigene Position, man ist Teil von etwas. Teilhabe an Gesellschaft, Freundschaften und Begegnungen gehört wesentlich zu einem erfüllten Leben. Auch Tiere spielen hier eine Rolle, mehr und mehr zudem Naturereignisse. Manchmal führen uns Wettergeschehen wie Hitzewellen, Dauerregen oder Stürme vor Augen, dass wir als Menschen nicht die Einzigen sind, die Bedingungen schaffen. Wir müssen uns damit auseinandersetzen, was diese Ereignisse für uns und das Miteinander auf der Erde bedeuten.

In vielerlei Hinsicht haben wir Menschen aber vergessen, dass wir ein wichtiger Teil dieses Planeten sind, und das kann zu einer Reihe von Problemen führen – zum Beispiel zu einer pessimistischen Lebenseinstellung oder wenig Lebensfreude. Gerade in krisenhaften Zeiten ist es wichtig, die Aufmerksamkeit auf Dinge, Beschäftigungen und Gedanken zu richten, die ein positives Gefühl und Lebensfreude vermitteln. Das stärkt nicht nur die eigene Lebensenergie und die Fähigkeit, Freude zu empfinden, sondern strahlt auch auf die Umgebung aus.

Innere Ressourcen

Durch eine tiefe Verbindung mit unserem Selbst gewinnen wir Einblicke in die Schatzkammer unserer inneren Stärken.

Gemeint sind positive Eigenschaften, Fähigkeiten oder Ressourcen, die in unserem Inneren bereits vorhanden, uns selbst manchmal aber nicht bewusst sind. Wenn wir uns mit ihnen verbinden, befähigen sie uns dazu, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Zu diesen Stärken zählen Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen, Resilienz, Empathie und Gelassenheit. Oder positive Erfahrungen – etwas geschafft oder ein wunderbares Erlebnis erfahren zu haben. Diese Qualitäten unterstützen uns dabei, schwierige Situationen zu meistern, Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu führen. Motivation und Quellen der inneren Stärken ergeben sich aus persönlichen Überzeugungen und Werten. Sie können durch Selbstreflexion, Achtsamkeit und persönliches Wachstum weiterentwickelt werden.

Innenleben

Psychische Ereignisse spielen eine wichtige Rolle als Grundlage und Voraussetzung für zwischenmenschliche Beziehungen. Sie sind unverzichtbar und tragen besonders dazu bei, die Welt zu verstehen. Entscheidend für gelingende Kommunikation sind ein waches Bewusstsein und Offenheit. Als bedeutender Anstoß für philosophische Überlegungen gilt das Staunen über die Vielfalt der Welt, das zu einer aufmerksamen Wahrnehmung und neuen Begegnungen führt.

Wir knüpfen kontinuierlich Netzwerke aus realen und emotionalen Erlebnissen. Daraus entstehen innerlich Ein-

drücke und Stimmungen. Genau diese bilden den Ausgangspunkt dafür, wie wir mit der äußeren Welt umgehen. Aus einem positiv gestimmten Grundgefühl lassen sich leichter Verbindungen erkennen oder neu knüpfen. Der Wunsch, Verbundenheit zu einem größeren Ganzen herzustellen, macht uns geneigter, unsere Rolle in diesem auch wahrzunehmen und uns als wichtigen Player zu erkennen. Denn jeder und jede hat einen einzigartigen Part zu spielen, den niemand anderer übernehmen kann.

Alles hängt zusammen

Die Idee globaler Zusammenhänge ist nicht neu. Eine Kernaussage der buddhistischen Philosophie lehrt die Verbundenheit aller Lebewesen und die wechselseitige Abhängigkeit. Was jemand tut, hat Auswirkungen. Es geht jedoch nicht um berechenbare Kausalität, denn die Wirklichkeit ist zu komplex, um alle Kausalitäten zu erfassen. Sonst wäre sie in jeder Hinsicht planbar und beherrschbar. Auch im westlichen Gedankengut ist das Bewusstsein für die Verbundenheit stärker geworden – etwa auch in der Systemtheorie, die die gesamte Welt im großen Zusammenhang versteht. Im Bild des Schmetterlingseffekts ist besonders deutlich, dass Handlungen und Geschehnisse Auswirkungen haben – wenn auch nicht unbedingt vorhersehbare.

Trotz dieser Erkenntnisse ist unsere Gesellschaft stark von individualistischen Tendenzen geprägt. Jeder und jede kämpft quasi für sich allein. Wenn man sich als Einzelwesen betrachtet, führt das oft dazu, Erfolg im Vergleich mit anderen zu messen. Es geht darum, nach außen hin perfekt zu wirken. Statusfragen wie Aussehen, Auftreten und finanzieller Wohlstand gelten als Indikatoren für Erfolg. Das erzeugt Stress und kurbelt den Konsum an, der unsere Ressourcen übermäßig ausbeutet – denn in dieser Logik bedeutet mehr zu haben und mehr zu kaufen ein besseres Leben.

Joanna Macy, die sich seit Langem mit Systemtheorie und Ökophilosophie befasst, schlägt eine andere Erzählung vor. Dieses veränderte Narrativ von Erfolg wendet sich vom extremen Individualismus unserer Gesellschaft ab und bewirkt sowohl im Inneren als auch im Äußeren einen positiven Wandel. Sie schreibt: „Um die Regeneration unserer Welt und die Reparatur unserer Gemeinschaften zu fördern und gleichzeitig ein Leben zu führen, das reich und befriedigend ist, müssen wir eine größere Story verkörpern, wer und was wir sind.“ Aus einer holistischen Perspektive gilt es die Verbundenheit und wechselseitige Bedingtheit der Lebewesen anzuerkennen und daraus eine neue Sichtweise zu entwickeln. Auch eine andere Gefühlslandschaft

wird daraus entstehen, denn unter diesem Blickwinkel spiegeln sich die Ereignisse der Welt, im Positiven wie im Negativen, in unserer eigenen Empfindung wider.

Gefühlsgrundlagen

Reale und emotionale Erlebnisse sind die Grundlage für Eindrücke und Stimmungen. Diese Erlebnisse finden in einem jeweils ganz bestimmten Augenblick, einem gegenwärtigen Moment statt. Manchmal sind wir uns dessen gar nicht bewusst, sondern erkennen wertvolle Momente erst im Nachhinein. Deshalb üben viele Menschen, präsenter zu sein und Aufmerksamkeit stärker zu lenken. In einer Zeit, die mit ihren zahlreichen Einflüssen und unterschiedlichen Themen oft wenig Raum für vertiefte Auseinandersetzung lässt, gewinnt das Eintauchen in den gegenwärtigen Moment eine neue Dimension.

Die einfachste und jederzeit verfügbare Möglichkeit, uns in der Gegenwart zu verankern, bietet der Atem. Ein paar tiefe Atemzüge bringen uns in Verbindung mit unserem Körper, und der Körper ist unser Instrument, mit dem wir Gegenwart erfahren. So kann es ohne Hilfsmittel gelingen, den gegenwärtigen Moment zu vertiefen.

Auch eine gesteigerte Aufmerksamkeit auf Körperwahrnehmungen bringt den Fokus ins Hier und Jetzt, und zwar ohne Urteile zu fällen. Man wandert dabei mit der Wahrnehmung durch den eigenen Körper und erkundet: Wie fühlen sich einzelne Bereiche an? Gibt es Verspannungen oder angenehme Empfindungen? Es geht darum, mit Offenheit, Neugier und Akzeptanz den gegenwärtigen Gedanken, Gefühlen und der Umgebung zu begegnen.

Eine weitere Möglichkeit: Barfuß gehen! Der unmittelbare Kontakt zum Boden kann unbeschwerte Gefühle wie in der Kindheit hervorrufen und erzeugt eine direkte Verbindung zum Boden – zu dem, was uns trägt. Und für einen sofort vollziehbaren Perspektivwechsel gibt es folgende Anleitung: Man hält den Zeigefinger im Abstand einer Handbreite vors Gesicht und richtet den Fokus darauf. Alles andere wird ausgeblendet. Anschließend konzentriert man sich auf das größere Bild und richtet den Blick in die Ferne. Das Bild des Fingers wird unscharf. Diese beiden Fokussierungen kann man ein paarmal abwechseln.

Solche Übungen verankern uns im Augenblick und führen gleichzeitig die ständige Veränderung vor Augen. Wie das, was wir sehen, ist auch das eigene Selbst keine fixe Einheit. Wir sind nicht an eine bestimmte, unveränderliche Charakteristik gebunden. Eine realistischere Betrachtung sieht das Selbst als fließend, in Verbindung mit dem Leben, immer im Prozess des Werdens begriffen. 



Barfuß gehen! Der unmittelbare Kontakt zum Boden
kann unbeschwerte Gefühle wie in der Kindheit hervorrufen
und erzeugt eine Verbindung – zu dem, was uns trägt