

Welche Verbundenheit brauchen wir?

Zuhause sein auf dieser Erde – im Wir.

Von **Peter vom Zürichsee**, erdverbunden

Seit langem hat sich folgende Einsicht mit mir verbunden: «Alles ist miteinander verbunden». Heute frage ich mich: Woher stammt dieser «Grundsatz»?

Dieser Satz kann keiner eindeutigen Quelle zugeordnet werden. Beispielsweise hatte Papst Franziskus in seiner Enzyklika *Laudato si'* vom Mai 2015 diesen Satz aufgegriffen.

Der bekannte Autor Paulo Coelho (1) definierte ihn so: *«Alles ist miteinander verbunden und hat einen Sinn. Obwohl dieser Sinn meist verborgen bleibt, wissen wir, dass wir unserer wahren Mission auf Erden nah sind, wenn unser Tun von der Energie der Begeisterung durchdrungen ist.»*

Im Grunde ist es unerheblich, woher dieses «Alles ist miteinander verbunden» kommt. Und ob das wissenschaftlich bestätigt oder nachgewiesen werden könnte. Das wird und kann auch kaum je möglich und das Ziel sein. Was ich im (auch beruflichen) Kontakt mit der Natur immer wieder erfahre: eine tiefe, faszinierende Verbundenheit von allem, was lebt – verbunden mit dem, was es zum Leben braucht.

Existenzielle Verbundenheit

Als Mensch geht es mir wie jedem anderen Lebewesen auf diesem wundervollen Planeten. Ich bin darauf angewiesen, dass ich jene «Lebensmittel» in ausreichender Menge und Qualität verfügbar habe und zu mir nehme, die mein Organismus zum Leben braucht – und die mir guttun. Sie sind alle Teil von Nahrungsketten, über deren Funktionieren alles organische Leben verbunden ist. Ohne eine Fülle von Tier- und Pflanzenarten, die über ein «fressen und gefressen werden» für die Ernährung und Fortpflanzung aufeinander angewiesen sind, könnten wir nicht leben.

Verschiedene **natürliche Kreisläufe** gehören zum Fundament des Lebens auf unserer Erde, wie der Wasserkreislauf, Kohlenstoffkreislauf und Nährstoffkreisläufe. Auch das Entstehen, Gedeihen, sich Vermehren, Sein und Entfalten sowie Vergehen jedes Lebewesens ist in Kreisläufe und systemische Netzwerke eingebettet.

Spätestens seit Beginn der menschengemachten Industrialisierung sind wir dazu übergegangen, in einem sich ständig beschleunigenden Tempo die Erde und deren Bewohner auszubeuten, zu vergiften, zu belasten, zu verdrängen, als Ware zu benutzen – und massiv zu übernutzen. Die natürlichen Kreisläufe und Regenerationsprozesse sind mittlerweile derart gestört und erkrankt, dass sie es bei weitem nicht mehr schaffen, unsere Lebensgrundlagen ausreichend und gesund zu erhalten. *Der Mensch ist zur akut den Planeten Erde bedrohenden Krebserkrankung geworden.* Wir haben längst begonnen, unsere Lebensgrundlagen fundamental zu zerstören.

Besteht die Chance, dass der «Patient Erde» sich wieder regenerieren und heilen kann?

Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich, schreibt Charles Eisenstein (2).

Dazu gibt er uns weiter:

*Den Schlüssel sehe ich in der Besinnung
auf das Prinzip unserer wechselseitigen Verbundenheit.*

Charles Eisenstein (2)

Was ist es, das uns Menschen dazu geführt (oder eher verführt?) hat, unsere existenzielle Verbundenheit und Abhängigkeit vom *gesunden* Planeten Erde zu übersehen, zu ignorieren, zu vergessen und zu missachten? Was *trennt* uns vom Verständnis, was unsere «Lebensgrundlage Erde» braucht, dass es dem Planeten und allem, was darauf lebt – uns inklusive – gut geht?

Wie konnte diese unter uns Menschen weit verbreitete *Trennung von der Natur* entstehen?

Der Glaube, von der Natur getrennt zu sein, gilt als eine der Hauptursachen der globalen ökologischen Krise. Einen grossen Einfluss hat seit langer Zeit auch der Bibelsatz: «*Macht euch die Erde untertan*» (Genesis 1,28). Er wird in der christlich geprägten Kultur als Rechtfertigung benutzt, den Planeten zu beherrschen und auszunutzen: Mit der Industrialisierung haben wir uns auch zunehmend von der Selbstversorgung verabschiedet. Unsere Versorgung mit Lebensmitteln haben Landwirte, Gemüse- und Obstbauern für uns übernommen, meist in Massenproduktion unter Missachtung der Gesunderhaltung von Böden, Wasser und Luft. Damit haben wir uns von einem umfassenden, auf Selbsterfahrung beruhenden Naturverständnis entfernt und abgetrennt. Was es braucht, dass ein Boden wirklich fruchtbar ist und bleibt, um darauf gesundes Getreide, Gemüse und Obst anzubauen – was wiederum die Basis für eine gesunde und giftfreie Ernährung ist. Davon hat der Grossteil der westlichen Bevölkerung kaum mehr eine Ahnung.

Wie kann es gelingen, dass wir aus dieser Trennung wieder zur Erdverbundenheit finden?

Erdverbunden sein

Wenn ich die Erde, die Wunder dieses Planeten, irgendwie *nicht* fühlen kann, meine sinnliche Wahrnehmung eingeschlafen ist oder ganz fehlt – wie soll ich mich denn mit diesen Wundern *verbunden* fühlen können?

Im Alltag mit seinen vielen Verpflichtungen und Vorhaben, die mich antreiben und in Beschlag nehmen: Wo finde ich den zeitlichen Raum, mich mit der Erde verbunden zu fühlen? Sie zu spüren? Das aus der Erde spriessende Leben zu sehen, zu bestaunen und zu spüren, was das mit mir macht?

Fehlt im Moment das Gefühl von Verbundenheit, nützt es mir kaum etwas, mit dem Kopf und Verstand zu wissen, dass sowieso alles verbunden ist. Fehlt das *Gefühl* von Verbundenheit *im Hier und Jetzt*, nistet sich – oft unbewusst – ein Gefühl von Getrenntsein in mein Leben ein.

Wo finde ich Spielräume, Momente, meine Naturverbundenheit zu vertiefen und bewusst in die vervollständigende Erd-Verbundenheit auszudehnen?

Jeder Tag lädt uns dazu ein, «Kostproben aus dem Reich der Sieben Sinne» wahrzunehmen. Meine Sinne achtsam zu benutzen und zu fühlen. Könnte es sein, dass **D A S** das Tor zum sinnreichen SEIN und TUN ist? Führt mich das Leben durch meine Sinne zum Sinn?

Erlaube ich mir, das Geschenk meiner Sinne und Sinnlichkeit zu *spüren und zu fühlen*? Hier ist die Einladung, ein paar einfache Beispiele solcher Sinneserfahrungen auf dich wirken zu lassen. Vielleicht kommen dir diese Erfahrungen sehr bekannt vor? Oder du betrachtest sie als banal, als nichts Aussergewöhnliches? Vielleicht zeigt sich aber auch ein frisches Sinnes-Erlebnis? Ein berührendes «Aha»? Ein zärtliches Verständnis für die Wunder dieser Erde?

*Die Verbindung über die Sinne führt zum Sinn,
verbindet mich mit der Fülle,
in mir, in dir und unserem Planeten Erde.*

Möchtest du mehr und intensiver deine Lebendigkeit spüren? Mit allen Sinnen tiefe Erd-Verbundenheit spüren und erleben?

Hier und jetzt – wann immer wir möchten – sind wir dazu eingeladen:

- **Hören**, mit den Ohren, dem Gehör wahrnehmen.
→ Ich **lausche** still werdend dem Plätschern oder Gurgeln eines Bächleins, die Augen geschlossen, mich tief entspannend ...
→ Ich höre still werdend in mich hinein, fühle und erkunde, was ist.
- **Riechen**, mit der Nase den Geruch wahrnehmen, beschnuppern.
→ Ich streife einen Rosmarinzweig durch beide Hände und atme langsam seinen aromatischen Duft in mich ein. Ich spüre tief in dieses eingeatmete Aroma hinein.
→ Dieses «Duftatmen» kann mit vielen Aromapflanzen ausprobiert und erforscht werden, so z.B. mit Lavendel, Thymian, Oregano, Bergminze ...
- **Schmecken**, mit meiner Zunge und im Mund den Geschmack wahrnehmen.
→ Kosten, auskosten, erforschen.
→ Ein überraschendes Geschmack-Erlebnis schenkt mir das etwa 10-minütige, langsame Kauen und Einspeicheln einer Rosine.
- **Sehen**, mit meinen Augen tief wahrnehmen.
→ Bewusst natürliche und gestaltete Schönheit sehen und fühlen.
→ Einige Minuten lang meinen Augen-Blick sanft auf einer schönen Blume ruhen lassen. Spüren, was diese Blütenschönheit mit mir macht.
- **Tasten**, die taktile Wahrnehmung über die Haut bewusst spüren.
→ Mich streicheln und es geniessen. Mein eigenes Gesicht streicheln.
(Anstatt die meistgestreichelten Dinge der Welt ständig zu streicheln ... 😊)
→ Mich streicheln lassen und entspannt hineinspüren.
→ Im Wald ein Sternmoos-Polster sanft streicheln.
- **Mein Körperempfinden wahrnehmen, mit meinem Körper verbunden sein.**
→ Meinen Gleichgewichtssinn spüren.
→ Meine körperliche Tiefensensibilität erkunden.

→ In meine Bewegungen hineinspüren und in sie «hineinhorchen».
→ Eine wohltuende Verbundenheit zur Beweglichkeit meines Körpers konnte ich mit Hilfe der von Dr. Christian Larsen entwickelten Spiraldynamik-Methode erheblich steigern und gleichzeitig dank natürlichen Bewegungen wieder schmerzfrei werden. (3)

- **Intuition** – «mein Bauchgefühl».
→ Meine «Bauchgefühle» annehmen, ihnen erlauben, da zu sein.
→ Meiner Intuition vertrauen lernen, ohne ihr blindlings alles zu glauben.

Das Gefühl der **Erd-Verbundenheit** wird verstärkt, wenn gleichzeitig mehrere Sinneseindrücke bewusst wahrgenommen werden – weil mich dann dieses Erleben tiefer berührt.

Auf dem Weg meiner wachsenden Erd-Verbundenheit bin ich zu zwei wertvoll anregenden Büchern gekommen, die ich dir, liebe Leserin, lieber Leser, gerne empfehle. «erd VERBUNDEN SEIN» (4), und «Mit Pflanzen verbunden» (5).

Spüre und erlebe ich eine tiefe Erd-Verbundenheit, berührt mich immer wieder dieses wundervolle Zuhause auf unserem Planeten. Das erlebe ich als Nährboden für mein Leben und Entfalten. Sobald ich handwerklich in meinem Garten tätig bin, mit all meinen offenen Sinnen wahrnehmend, erlebe ich beim Gärtnern oft eine sehr tiefe Erdverbundenheit.

Es ist so wesentlich, Erd-Verbundenheit über die obgenannten Sinneswahrnehmungen zu erleben! Immer wieder – bewusst.

Jetzt wenden wir uns dem angeborenen Bedürfnis nach zwischenmenschlicher Verbundenheit zu.

Wir spüren eine Sehnsucht nach Verbundenheit in uns.

Sich gut anfühlende, nährende Verbundenheit erleben zu dürfen, ist keine Selbstverständlichkeit.

Welche Verbundenheit suchen wir?

Zwei häufig zu beobachtende Praxisbeispiele verdeutlichen die Herausforderungen im Leben, Verbundenheit zu finden – oder zu vermissen.

Zürcher S-Bahn, abends kurz nach 18 Uhr. Ich betrete den Doppelstockzug und finde einen freien Sitzplatz. Der Zug ist proppenvoll. Mehr als 90 Prozent der Zugreisenden sind aufmerksam ins Smartphone vertieft. Da und dort ein Streicheln und Antippen des Displays. Digitale Verbundenheit? News check? Social Media-Kommunikation? Video-Podcast-Konsum? Eine Kompensationshandlung anstelle gelebter Verbundenheit? Mein Bedürfnis nach Verbundenheit zeigt sich als suchender Blickkontakt zu den Augen von Mitreisenden. Doch fast alle Blicke sind ins Smartphone gesenkt. Auch der Blick der Mutter eines zirka fünfjährigen Bubens. Der Kleine wird zunehmend nervös. Versucht mit Mami Kontakt aufzunehmen. Sie bemerkt es nicht – lässt sich

nicht vom Handy lösen. Er beginnt zu hopsen. Sie reagiert gereizt: «Sitz still!». Der Bub begehrt auf, wird wütend ...

Ich betrete einen kleinen Saal. Der Vortrag, den ich mir anhören möchte, beginnt in einer guten Viertelstunde. Die bereits Anwesenden haben sich zu kleinen Gruppen zusammengefunden. Da eine Begrüssung, dort läuft ein Gespräch – ich höre viel Smalltalk. Neueintreffende wie ich suchen Kontakt. Schauen herum, ob bekannte Gesichter schon da sind – um einander zu begrüßen und einfacher ins Gespräch zu kommen. Die gebildeten Grüppchen erscheinen selbstbeschäftigt oder sind ins Reden vertieft. Es ist keine Kultur des Offenseins für weitere Menschen zu spüren, die auch dazukommen möchten. Ich fühle mich ausgeschlossen – mein Blick wandert zwischen den Anwesenden hin und her, sucht weiter nach Verbindung ...

Je tiefer ich ins Thema eintauche, desto mehr wird mir bewusst: Verbundenheit allein ist noch kein Qualitätsmerkmal im zwischenmenschlichen Kontakt.

Betrachten wir verschiedene Arten von Verbundenheit, gehören sehr unterschiedliche Weisen dazu. Es lohnt sich, auf einige wesentliche Arten, die sich auch kombiniert zeigen können, zu schauen. Das hilft, sich bewusster zu sein, in welchem Kontext und welcher Qualität Verbundenheit besteht und geschieht:

- **Soziale Verbundenheit:** Wir begegnen Menschen in verschiedenen Gemeinschaften wie in Familien, Nachbarschaften, Vereinen, Gemeinden usw., in denen wir uns mehr oder weniger sozial integriert fühlen.
- **Intellektuelle Verbundenheit:** Wir teilen gemeinsame Denkweisen, Erfahrungen, vielleicht auch berufliche Bildungswege. Ein aktiver Meinungs- und Ideenaustausch gehört oft dazu.
- **Kulturelle Verbundenheit:** Wir teilen kulturelle Erfahrungen, Traditionen, Werte und Herkunft, und/oder mögen gleiche oder ähnliche kulturelle Veranstaltungen.
- **Emotionale Verbundenheit:** Wir begegnen uns als offene, spürbare Menschen, die sich gegenseitig tief zuhören, Zuneigung erleben, einander gernhaben und/oder lieben. Empathie und Vertrauen ermöglichen tiefe Gefühle von Verbundenheit, Freundschaft und Zugehörigkeit.
- **Physische Verbundenheit:** Geschenkte körperliche Nähe und Berührungen mit Bindungspersonen können die Tiefe der Verbindung stärken. Gemeinsame Aktivitäten wie Tanzen, Spiel und Sport können ebenfalls starke Bindungen schaffen.
- **Spirituelle oder religiöse Verbundenheit:** Viele Menschen erleben Zugehörigkeit und Verbindung in besinnlichen Zusammenkünften, in denen beispielsweise Gebet, Meditation, Kontemplation, Selbstreflexion und inneres Wachstum eine wesentliche Rolle spielen.

Es kann klärend und hilfreich sein, mir bewusst zu werden, welcher Weise der Verbundenheit ich mich «zugehörig» oder wo ich mich hingezogen fühle – bzw. was mich weniger anspricht. Was mich je länger, desto klarer fasziniert, ist die Erkenntnis:

*Das Erleben nährenden Verbundenheit
ist ein existenzielles Bedürfnis.*

Wir werden später näher erkunden, was diesen innerlich nährenden Lebensweg fördert. Und was ihn zu gefährden vermag.

Zuerst betrachten wir noch eine andere «Kategorie»: **«funktionale Verbundenheit»**. Dabei geht es uns darum, gemeinsam ein Ziel zu erreichen oder einen gemeinsamen Zweck zu erfüllen. Natürlich sind dabei oft auch die oben beschriebenen Weisen der Verbundenheit mit im Spiel, jedoch steht nun das gemeinsame «Funktionieren» und «Erschaffen» sowie das Erreichen eines Ziels im Vordergrund.

Funktionale Verbindungen gibt es beispielsweise:

- in Interessensgemeinschaften (z.B. politischen Gruppierungen und Initiativen, im Quartier, Verein)
- in beruflichen Zusammenhängen
- im Bildungsumfeld (z.B. Bildungseinrichtungen, Schulleitung, Lehrpersonen, Studierenden / Lernenden)
- in Kunden- und Dienstleistungsbeziehungen (Erfüllung von Kundenaufträgen)
- beim Streben nach gemeinsamen Zielen (z.B. in WGs und Lebensgemeinschaften, NGOs, Umwelt- und Gemeinwohl-Initiativen, politischen Bewegungen)

Verbundenheit auf Abwegen ...

Nebst diesen vorwiegend positiv-konstruktiv und lösungsorientiert gedachten Verbindungen und Gemeinschaften zeigen sich im zwischenmenschlichen Kontakt auch Schattenseiten.

Habe ich in einer «Funktionsgemeinschaft» die Rolle eines Vorgesetzten, kann ich andere Menschen «benutzen», anstatt sie zu Mitbeteiligten und Mitgestaltenden machen.

Ein gemeinsames Anliegen zu verfolgen, kann von der Idee zur ideologischen Überzeugung und Überhöhung werden. Eine wesentliche Herausforderung und Gefahr entsteht, wenn Mitmenschen als «ideologische Abweichler» beurteilt und damit ausgesondert bzw. zu «Objekten» gemacht werden. Oder sie als «Funktionserfüllende» benutzt und damit zu Marionetten eigener Vorstellungen, Absichten und Überzeugungen gemacht werden.

Verbreiten sich Empörung und Frustration und vereinen sich davon erfasste Menschen, kann Verbundenheit auch zu schrecklichen Taten führen. Zu solchen, meist aus menschlicher Not entstehenden Verbindungen gehören beispielsweise:

- Radikalisierung, Populismus und Extremismus, in denen Hass, ideologische Überzeugungen und Intoleranz ihren Nährboden finden. Mit der Zunahme der Gewaltbereitschaft wächst auch die Gefahr von zerstörerischen Ausschreitungen und Terrorismus.
- Gemeinsames Mobbing, indem andere herabgesetzt und entwürdigt werden, um sich selbst mächtiger, besser und/oder überlegen zu fühlen.
- Kriminelle Netzwerke wie organisierte Verbrechergruppen.
- Sekten und Kult-Vereinigungen, die ihre Mitglieder manipulieren, kontrollieren und unter hohen – oft emotionalen – Druck setzen.

Wir schauen gar nicht gerne auf solche teils erschreckend stark anwachsende Gruppierungen, die in einer Art «*verschworener Verbundenheit*» auftreten. Soweit ich keiner solchen Gruppierung angehöre, fällt es mir leicht, meinen Blick und die Aufmerksamkeit auf Schöneres zu richten.

*Ich möchte mich mit
empathischer Verbundenheit
einer Gemeinschaft
zugehörig fühlen.*

Die Erfüllung meines Bedürfnisses nach einem nährenden Miteinander wird jedoch da und dort unerwartet getrübt und erschwert. Im Austausch mit einigen Menschen, welche ebenfalls empathische Verbundenheit in einer Gemeinschaft anstreben, höre ich, dass sie sehr ähnliche, manchmal schmerzhaft Erfahrungen auf diesem Weg machen.

Was gefährdet «nährende Verbundenheit»?

Hier einige ziemlich häufig vorkommende «Hindernisse»:

- **Lieblosigkeit wirkt trennend.** Wie Lieblosigkeit krank machen kann, beschreibt Gerald Hüther in seinem fast gleichlautenden Buch sehr eindrücklich (6).
- **Übergangen und beschämt werden.** Mehr dazu im DAS BLATT, Ausgabe 53 vom Juli 2025 zum Thema «Scham» (7).
- **Missbilligung, Ablehnung und Ausgrenzung.** Anderen zeigen oder sie spüren lassen, dass man sie nicht mag. Andere nicht zu Wort kommen lassen.

- **«So-tun-als-ob-Verbundenheit».** Dabei wird Verbundenheit meist unbewusst vorgetäuscht, um zu zeigen, dass man dazugehört. Weil man nicht unangenehm auffallen möchte. Tief innen spürt man, dass etwas an diesem Verhalten und Auftreten nicht authentisch ist. Diese «Pseudo-Verbundenheit» wird «gestört», sobald jemand dieses «So tun als ob» nicht mitspielt und es wagt, zu seinen eigenen Bedürfnissen, Intentionen, kreativen Ideen und seinem Potenzial zu stehen – und das in die Gemeinschaft einbringt. Das führt die bisherige Pseudogemeinschaft in eine Phase des Chaos. Scott Peck schildert in seinem Buch «Gemeinschaftsbildung – Der Weg zu authentischer Gemeinschaft» (8): **«Der wesentliche Vorgang bei der Pseudogemeinschaft ist Konfliktvermeidung. (...). Die Benimm-Regeln in der Pseudogemeinschaft sind: Sage und tue nichts, was einen anderen beleidigen könnte; wenn jemand etwas sagt oder tut, das dich beleidigt, ärgert oder verunsichert, handle, als ob nichts geschehen wäre und gib vor, dass du dich nicht im Geringsten betroffen fühlst; und wenn eine Meinungsverschiedenheit aufkommen will, wechsle das Thema so schnell und unauffällig wie möglich. (...). Diese Regeln unterdrücken Individualität, Vertrautheit und Ehrlichkeit, und je länger es dauert, umso stumpfer wird es. Die grundlegende Täuschung in der Pseudogemeinschaft ist die Leugnung von individuellen Unterschieden.»** (8).
- **WIR – Verhinderer:** Teresa Hieslmayr beschreibt in ihrem Buch «Wege zum Miteinander», wie sich **«Angst vor dem Wir»** trennend auswirkt (9).
- **«Dringlichkeit»** oder **«Das ist absolut notwendig!»**, wirkt trennend. Auch **«Zeitnot»** und **«Es muss gespart werden!»** entzieht Verbundenheit den Nährboden.
- **«Pseudozuhören»**, **«Zuhören, um besser entgegenen zu können»** (Entgegnungsmodus) (10) sowie **«Konkurrenz»**, **«Rechthaben wollen»**, **«Besserwissen»**, **«Belehrungen»** und **ungefragte Ratschläge** behindern bis verunmöglichen eine nährenden Verbundenheit.
- **«Gedanklich abwesend sein»** – nicht präsent sein, behindert den Zugang zueinander und wirkt trennend...

Destruktive Verbundenheit loslassen

Meist sind es nicht (nur) «die andern», die einer liebevollen, nährenden Verbundenheit im Wege stehen. Tauchen in mir Stressgefühle auf, wenn ich gemeinsam mit Menschen zusammen bin – oder auch nur beim Drandenken, mit ihnen zu tun zu haben – signalisiert mir mein Nervensystem, dass da noch «etwas im Busch ist».

Traumata aus der Kindheit, die zu unbewussten Überzeugungen und inneren Verwicklungen führten, wirken als **Toxische Scham** (7 und 11). Manche «eigenen» Verwicklungen halten mich in der Vergangenheit wie in einem zähen Gewebe schmerzlich gefangen. Erst, wenn ich mir dieser Verwicklungen **bewusst werde**, die ein hartnäckiges Gefühl von Trennung bewirken, kann ich mich Schritt für Schritt von ihnen lösen und befreien. Wann immer sich im eigenen Leben destruktive, toxisch wirkende Verbundenheit bemerkbar macht, braucht es ein sorgfältiges, inneres Erkunden. Was sind meine Anteile, die der Entfaltung einer nährenden, authentischen Gemeinschaft im

Wege stehen und die mich blockieren? Was in mir möchte geheilt und wiederverbunden werden?

In diesem Sinne lässt es sich für unsere Entwicklung – das Freier-Werden von Verwicklungen – nicht umgehen, das «Aufpoppen» und «Triggern» von schmerzhaften Gefühlen und Gedankenstürmen zuzulassen und sie so gut wie möglich willkommen zu heissen. Das als Einladung zur Entwicklung anzunehmen, ist ein erster grosser Schritt in Richtung Selbst-Ehrlichkeit und für meinen Weg zu nährender Verbundenheit. Auch zu einer *tieferen Verbundenheit mit meinem Innersten*. Gwundrig (neugierig) darauf zu sein, in mir und dir die Wunder des Lebens zu entdecken.

Welche Verbundenheit brauchen wir?

Hier erwartet mich die Einladung und Ermutigung, das Bedürfnis nach Verbundenheit achtsam wahrzunehmen und dazu beizutragen, es zu erfüllen. Mich inspirieren zu lassen und in mir selbst Inspirationen zu entdecken:

- **Mich verbinden mit dem, was in meinem tiefsten Innersten freudig darauf wartet, entdeckt zu werden. Erkunden, was aus meinem Herzen geboren und leben – sich entfalten – möchte.**
→ *Im Verbinden mit meinen tiefsten Herzenswünschen liegt der Schlüssel zur Verbundenheit im Leben. Verbunden mit meiner Lebendigkeit zeigen sich meine Entdeckerfreude, Forschergeist und Kreativität.*
- **Über meine sieben Sinne verbinde ich mich mit dem, was mir die Erde schenkt.**
→ Meine Naturverbundenheit vertiefe ich immer wieder bewusst hin zu einer *mich berührenden* Erd-Verbundenheit. An Tagen ohne *gespürte* Erd-Verbundenheit fehlt mir Essenzielles. Bewusst und tief meinen Atem zu spüren, fördert das Gefühl von Verbundenheit.
- **Ich verbinde mich mit dem, was ist, hier und jetzt.** Bin präsent.
→ *Die Meisterschaft der Zukunftsgestaltung ist die Gegenwarts-Gestaltung (12).*
- **Wir sorgen gemeinsam dafür, dass wir uns in einer Gruppe im Kreis öffnen können, wo sich alles, was jetzt in uns ist, zeigen darf. Wir hören uns tief zu. Jede*r wird gehört und gesehen.** So entsteht ein **heilender Begegnungsraum**. In tiefem, authentischem Austausch verbinden uns auf dem Weg, ganz Mensch und gemeinsam getragen zu sein. Freude und Lebendigkeit zu spüren. Mein und dein Potenzial zu erkunden und zur Entfaltung zu bringen. **Solche Begegnungsräume wirken als Nährboden der Verbundenheit.**

*Es braucht mein Bewusst-Sein
für mein «Bereit-Sein».*

Es braucht wahrhaftiges Bereit-Sein, sich den Herausforderungen in Gemeinschaften zu stellen. Diese Bereitschaft kann allerdings nicht eingefordert werden, sonst werden

Menschen unter Druck gesetzt und zum Objekt gemacht. Wir können und dürfen Mitmenschen einladen und ermutigen, sich im Wir zu öffnen und zu zeigen.
Tiefe, gelebte Verbundenheit wird gefördert, wenn ich mir und dir mein Bereit-Sein schenke. Immer wieder – auch wenn es schwierig ist.

Vorurteile, Missverständnisse und Konflikte bieten uns die Möglichkeit, uns noch tiefer zuzuhören, uns gehört und verstanden zu fühlen und darauf aufbauend zu neuen, für alle annehmbaren Lösungen und Erfahrungen zu gelangen. Im Bemühen, einander – und sich selbst – anzunehmen und zu schätzen, zu würdigen, so wie wir sind, auch wenn wir unterschiedlich bleiben, entfaltet sich eine weiter vertiefende, nährende Verbundenheit.

Zu den schwierigsten Herausforderungen gehört es, zu sich selbst wirklich ehrlich zu sein. Prägungen, Überzeugungen und Identifikationen bemerken wir einfacher an anderen. Bei uns selbst übersehen wir solche Fixierungen und Verwicklungen. Manchmal können wir sie weder wahrnehmen noch wollen wir sie wahrhaben. Bin ich bereit, in den Spiegel zu sehen, den mir Mitmenschen hinhalten?

Bin ich wirklich bereit, tief zuhörend mir selbst und den Menschen in der Gemeinschaft zu begegnen? Gemeinsam zu reflektieren, was sich auch immer im Kreis zeigt? Bin ich von ganzem Herzen bereit, mich auf ein wahrhaftiges «Wir» einzulassen? Und wenn ich merke, dass ich (noch) nicht bereit bin für diese Hingabe, das klar zu kommunizieren? Bin ich bereit, mich zu öffnen? Mein JA zum Bereit-Sein ist ein JA zum Leben.

Nährende Verbundenheit beschenkt uns immer frisch von Neuem.

Einander als lebendige, unterschiedliche Wesen *mit Zuneigung* zu begegnen und anzunehmen – **diesem Begegnen wohnt ein Zauber inne**. Der wie ein Same keimen, gedeihen und gespürt sein möchte.

Der wundervolle, unermesslich vielfältige Begegnungsraum «Erde» ist unser Zuhause.

Wir alle sind Teil dieser Verbundenheit.

Herzlich grüsst dich, Peter vom Zürichsee (13)

Quellen und Links

- (1) Paulo Coelho: **Der Zahir**, Verlag Diogenes, Auflage 2025, ISBN 978-3-257-24774-9.
- (2) Charles Eisenstein: **Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich**, Verlag Scorpio, 6.Auflage 2020, ISBN 978-3-943416-76-3.
- (3) Christian Larsen: **Spiraldynamik® – schmerzfrei und beweglich**. Die besten Übungen für den ganzen Körper. Verlag Trias, 2. Auflage 2020, ISBN 978-3-432-11100-1. Siehe auch unter www.spiraldynamik.com. →

- (4) Van Horn / Wall Kimmerer / Hausdoerffer: **erd VERBUNDEN SEIN**, Verlag w_orten & meer, 1. Auflage 2024, ISBN 978-3-945644-44-7.
- (5) Wolf-Dieter Storl: **Mit Pflanzen verbunden**. Meine Erkenntnisse mit Heilkräutern und Zauberpflanzen. Verlag nymphenburger (F.A.Herbig Verlagsbuchhandlung), 1. Auflage 2018, ISBN 978-3-485-02949-0. →
- (6) Gerald Hüther: **Liebslosigkeit macht krank**. Verlag Ullstein Taschenbuch 2022, ISBN 978-3-548-06590-8.
- (7) Peter Wyler: **Wie beeinflusst uns Scham?** Digitalzeitung DAS Blatt, Hrsg. Round About Peace, Ausgabe 53 «SCHAM» vom Juli 2025, Seiten 11 bis 19, [Direktlink zum PDF Dokument](#).
- (8) Scott Peck: **Gemeinschaftsbildung – Der Weg zu authentischer Gemeinschaft**, Hrsg. Schloss Oberbrunn GmbH, 8. Auflage 2023, siehe Seite 75, ISBN 978-3-9816860-2-9.
- (9) Teresa Hieslmayr: **Wege zum Miteinander**, Verlag Tyrolia, 1. Auflage 2024. Siehe Seite 87ff. ISBN 978-3-7022-4211-4.
- (10) Daniel Hunziker: **Gemeinsam über sich hinauswachsen**. Präsenz, Verbundenheit und Co-Kreativität in Gemeinschaften. Arbor Verlag, 1. Auflage 2019. Siehe Seite 25ff. ISBN 978-3-86781-228-3.
- (11) Laurence Heller, Angelika Doerne: **Befreiung von Scham und Schuld**. Alte Überlebensstrategien auflösen und Lebenskraft gewinnen. Verlag Kösel, 6. Auflage 2024, ISBN 978-3-466-34715-5.
- (12) Peter Wyler: **Welche Zukunft – und was jetzt?** Digitalzeitung DAS Blatt, Hrsg. Round About Peace, Ausgabe 49 «Zukunft» vom Februar 2025, Seiten 17 bis 22, [Direktlink zum PDF Dokument](#).
- (13) Peter Wyler, pensionierter Gärtnermeister, Autor des gegenwärtig entstehenden Buches «Was brauchen unsere Erde, du und ich zum guten Gedeihen? – *Sieben Schritte auf dem Weg zur Lösung unserer (Menschheits-) Probleme.*» Mehr dazu auf <https://era-nova.org>
Peter freut sich auf dein Feedback, peter.wyler@gmx.ch