

*Frédéric Holzwarth*

## Verbundenheit – ein leibliches Phänomen

„Der Teil und das Ganze“ ist eine übliche Redewendung, um zu verdeutlichen, dass alles, was wir betrachten, jeweils Teil eines größeren Zusammenhanges ist und erst in diesem Zusammenhang Sinn ergibt und als Teil verständlich wird. Die Erde ist Teil des Sonnensystems, die Zelle Teil eines Organs und eines Organismus, der Baum Teil des Waldes und einer Biozönose, der Mensch Teil von Gemeinschaften und Gesellschaft. Das Ganze ist jeweils das, was aus der Menge der Teile und ihrer Beziehungen untereinander entsteht und ebenso, was sie birgt, sodass letztlich beide einander bedingen. Menschen bilden Gemeinschaften und sie sind auch *nur* in Gemeinschaft ganz Mensch. Menschsein ist gebunden an die Einbindung in menschliche Gemeinschaft und das Netzwerk des Lebens.

Diese Verbindungen und Beziehungen des Lebens und der Menschen untereinander können als Faktum der Ökologie betrachtet werden. Doch so leicht es nachvollziehbar sein mag, dass die Teile der Biozönose, der Gemeinschaft des Lebens, miteinander in Beziehung stehen und aufeinander bezogen sind, so wenig stellt sich doch durch das bloße Wissen darum gleich ein *Erlebnis* dessen ein. Es macht einen Unterschied, den Zusammenhang zu wissen oder ihn zu *schauen*, gleichsam neben dem Wissen innerlich zu erleben und damit die Verbindung an und mit sich selbst zu fühlen. Um Beziehung zu erleben, muss ich durch sie betroffen sein, die Beziehung an mir selbst erfahren. Ich muss von der Schau der Beziehung angerührt werden: Ich bin gemeint und ich bin selbst ein Teil dieses Ganzen. Dann wird gewusste Beziehung zu *gefühlter Verbindung*, wird zu *Verbundenheit*. Schließlich kann sich aus dieser Verbindung und dem Betroffensein die Erkenntnis ergeben, dass es *gut so ist*. Wo nicht, wo diese Bindung als aufgenötigt, gar empörend empfunden wird, wandelt sie sich in Gefangenschaft – was ich hier jedoch nicht weiter betrachten werde. Kurz: *Verbundenheit ist das Gefühl, mit Anderen in guter Verbindung zu stehen und in dieser Beziehung aufgehoben zu sein.*

Ich werde zunächst kurz auf die Grundbedingungen von Verbundenheit und ihrem Gefühlswert eingehen und dann auf den Begriff der Leiblichkeit. Danach werde ich ausführlicher anhand von vier teils persönlichen Beispielen mögliche Weisen, wie das Gefühl von Verbundenheit entstehen kann, illustrieren. Dabei werde ich das Augenmerk darauf richten, inwiefern gerade die Leiblichkeit sowohl Vermittlerin als auch Resonanzraum für Verbundenheit ist und sie somit als *leibliches Phänomen* zu verstehen suchen. Darauf folgend werde ich die Fähigkeit Beziehung abzulehnen als notwendiges Gegenstück zur Verbundenheit bestimmen. Ich schließe mit einer Einladung zur Öffnung.

### *Begriffsbestimmungen*

*Verbindung* bedeutet sowohl sich gegenseitig wahrnehmen, wie auch ein Band, das von einem verwandten Schicksal zeugt. Das Schicksal wird nicht nur alleine erlitten, sondern auch geteilt, weil wir einen Sinnzusammenhang teilen, Teil eines Ganzen sind. Eine *gute* Verbindung ist erwünscht oder wird bejaht und weitet das verbundene Ich statt von ihm zu nehmen. Gleich ob selbst gewählt oder nicht, die Entscheidung fällt *für* die Verbindung aus, die Verbindung wird versucht aufrecht zu erhalten und sie wird als bereichernd, gar als lebendig erlebt, es gibt einen Austausch. Die *Anderen* sind zunächst andere Menschen. Es sind Freunde und flüchtige Bekannte oder auch Fremde bis hin zur Menschheit. Jenseits der Menschheit kann Verbundenheit mit allem Lebendigen, der Natur, dem Universum oder abstrakten Entitäten (z.B. Gott, Weltgeist, Naturgesetze) erlebt werden. Das Andere bleibt hier Gegenüber und verliert doch die Fremdheit, bleibt verschieden und wird verwandt. Kurz, das Andere ist die Welt und Verbundenheit ist, wenn die Welt in mir wiederhallt. Sie ist eine Form „resonanter Weltbeziehung“<sup>1</sup> (Hartmut Rosa).

Verbundenheit geschieht zwischen mir und Welt, sie wird innerlich erlebt. Als Erlebnis ist sie nicht eine bloß geforderte oder gewusste, sondern eine *gefühlte* Gewissheit von der Verbindung. So kann allein schon die eigene innere Haltung, die Offenheit für Verbindung, das Gefühl von Verbundenheit bedingen, wenn ich die Ahnung habe, dass der andere Mensch oder das Andere schlechthin mein Angebot bejaht. Die Brücke der Verbindung beginnt mit einem *Ja* meinerseits und schließt sich mit dem gehörten oder erahnten *Ja* des Anderen. Schließlich erleben wir