



Anton A. Bucher

VERBUNDENHEIT

Über eines
der tiefsten
menschlichen
Bedürfnisse

WAXMANN

Anton A. Bucher

Verbundenheit

Über eines der tiefsten menschlichen Bedürfnisse



Waxmann 2022

Münster • New York

Gedruckt mit großzügiger Unterstützung der
Stiftungs- und Förderungsgesellschaft der Universität Salzburg.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Print-ISBN 978-3-8309-4492-8

E-Book-ISBN 978-3-8309-9492-3

© Waxmann Verlag GmbH, 2022

Steinfurter Straße 555, 48159 Münster

www.waxmann.com

info@waxmann.com

Umschlaggestaltung: Anne Breitenbach, Münster

Titelbild: Ken Hao, Saiho-ji, Kyoto

Satz: MTS. Satz & Layout, Münster

Druck: CPI Books GmbH, Leck

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier,
säurefrei gemäß ISO 9706



Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.
Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des
Verlages in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Inhalt

Einleitung	7
-------------------------	---

Erstes Kapitel

1. Verbundenheit: Eine neue alte Weltansicht	13
1.1 Alles eine Uhr: Das mechanistische Weltbild	14
1.2 Nicht getrennt, sondern verbunden: Quantenphysik	15
1.3 Verbundenheit zwischen unseren Gehirnen	20

Zweites Kapitel

2. Verbundenheit mit der Natur	23
2.1 Wir sind eine Indoor-Generation	23
2.2 Schilderungen von Naturverbundenheit	25
2.3 Messinstrumente für Naturverbundenheit	28
2.4 Wodurch wird Naturverbundenheit begünstigt?	32
2.4.1 Kulturell-religiöse Faktoren	33
2.4.2 Attraktivität von Landschaften	36
2.4.3 Wenn Natur vermenschlicht wird	38
2.4.4 Liebenswürdige und achtsame Menschen sind naturverbundener	40
2.4.5 Natürliche Substanzen, die Naturverbundenheit stärken	43
2.4.6 Häufiges Verweilen in der Natur	45
2.5 Vielfältiger Nutzen von Naturverbundenheit	47
2.5.1 Naturverbundenheit beglückt	47
2.5.2 Naturverbundenheit stärkt die Gesundheit	50
2.5.3 Naturverbundenheit steigert geistige Fähigkeiten	53
2.5.4 Naturverbundenheit motiviert zu umweltschonendem Verhalten	56

Drittes Kapitel

3. Soziale Verbundenheit	59
3.1 Ein Zeitalter der Einsamkeit und des Narzissmus	61
3.1.1 Einsamkeit schmerzt und wird häufiger	61
3.1.2 Mehr Ich als Wir: Narzissmus	64
3.2 „Ein Fleisch“: Intime Verbundenheit	69
3.3 Verbundenheit mit dem sozialen Nahbereich	73
3.3.1 Familiäre Verbundenheit	73
3.3.2 Verbundenheit mit Freunden	78
3.4 Verbundenheit mit der Menschheit als ganzer	89

Viertes Kapitel

4.	Verbundenheit mit Transzendenz	99
4.1	Wie verbindende Transzendenz geworden ist und wird	100
4.2	Allverbindende Gottesbilder	105
4.3	Der Nutzen transzendentaler Verbundenheit	107
4.3.1	Wohltuend für die Psyche	107
4.3.2	Stärkung der Gesundheit	111
4.3.3	Transzendente Verbundenheit stärkt soziale Beziehungen	113
	Exkurs: Womit sich 1.380 Studierende wie eng verbunden fühlen	116

Fünftes Kapitel

5.	Erziehung zur Verbundenheit	123
5.1	Im Säuglingsalter	123
5.2	In der frühen Kindheit	126
5.3	In der mittleren Kindheit	133
5.4	In der Jugend	137

Ausblick	141
-----------------------	-----

Einleitung

Alix Shulman, eine amerikanische Poetin, schildert in ihrem spirituellen Roman „Drinking the rain“ ein Erlebnis, das sie überwältigte, während sie in New York mit der U-Bahn zur Arbeit fuhr. Das dämmerige Licht sei zu einer leuchtenden Aura geworden:

„Und ich sah in den vielen Fahrgästen die wunderbare Verbundenheit aller Lebewesen. Ich fühlte es nicht – ich sah. Was als oberflächlicher Gedanke begann, wuchs zu einer Vision heran, ... in der alle Menschen auf diesem Planeten gemeinsam der Sonne entgegen zogen, zu einer einzigen Familie vereinigt, unauflösbar verbunden durch das einzigartige Wunder des Lebens.“¹

Während der Corona-Pandemie in den Jahren 2020/2021 war es in den meisten U-Bahnen auf dieser Welt anders. Fahrgäste, Mund- und Nasenschutz tragend, die misstrauisch zurückweichen, wenn ihnen andere Passagiere zu nahe kommen. Nur wenige Wortfetzen, wenn überhaupt. Nicht Verbundenheit, wie von Alix Shulman bis in alle Fasern ihrer Existenz erfahren, sondern Trennung, Angst.

Eines der tiefsten menschlichen Bedürfnisse ist, dazuzugehören, verbunden zu sein.² Wir alle kommen mit einer angeborenen Bindungsfähigkeit in diese Welt.³ Neugeborene klammern sich mit ihrem Greifreflex an die Mutterbrust. Das ganze Leben lang suchen Menschen Verbundenheit, in der Spielgruppe, in den Armen der ersten Liebe, am Familientisch, in Vereinen, in der Stammkneipe, im Seniorenheim. Und bestätigen damit, wie Aristoteles den Menschen definierte – ein soziales Wesen –, und was in der Bibel steht: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist“ (Gen 2,18).

Neben sozialer Verbundenheit gibt es auch Verbundenheit mit der Natur und dem Kosmos. Freilich, diese ist nicht bei allen Menschen gleich aus-

1 Shulman, A. (1995): *Drinking the rain*, New York: Farrar, Strauss & Giroux, 55.

2 Baumeister, R. & Leary, M. (1995): The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. In: *Psychological Bulletin* 3, 497–529.

3 Bowlby, J. (2006): *Bindung*, Basel & München: Ernst Reinhardt Verlag.

geprägt. Bei einigen kaum, wenn sie achtlos Blumen ausreißen und in der Natur ein Objekt sehen, das beliebig geplündert werden kann, jeden Tag ein Erdölfass von 50 Zentimeter Durchmesser, das aber 76'000 Kilometer hoch wäre, in jeder Sekunde 173'600 Liter.⁴ Bei anderen ist diese Verbundenheit tief, so bei Franz von Assisi, für den die Sonne ein Bruder war, der Mond eine Schwester. Es ist ein tiefer Unterschied, ob sich Menschen mit der Natur verbunden fühlen, in ihr geborgen, dankbar einatmend, was sie ausatmet, aus ihr geworden und dazu bestimmt, dereinst in ihren Schoß zurückzukehren, oder ihr, die auch Orkane und Blitze erzeugt, preisgegeben.

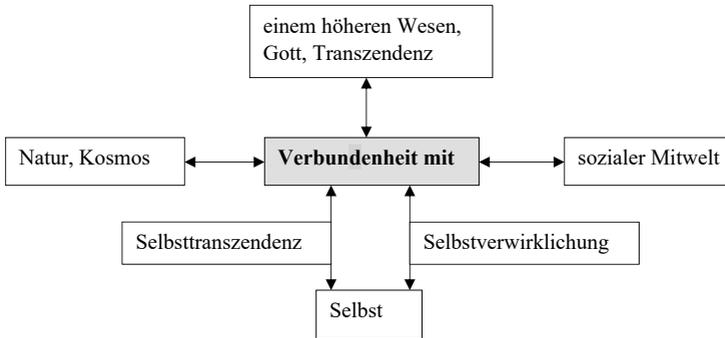
Vor gut 250 Jahren prophezeiten Religionskritiker wie Condorcet, der Gottesglaube werde in dem Maße verschwinden, wie die Wissenschaft voranschreitet. Aber trotz Mondlandung und gigantischen Datenbanken verspüren nach wie vor viele Menschen eine tiefe Verbundenheit mit etwas Größerem, Transzendenterem, aus dem sie Trost beziehen, wie ihn die Welt nicht geben kann.

Was bisher anskizziert wurde, ist Spiritualität in einem umfassenden Sinne. Noch vor wenigen Jahrzehnten ließ dieser Begriff an Nonnen denken, die in abgeschiedenen Klöstern den Rosenkranz beten. Aber seitdem hat er eine beispiellose Erweiterung erfahren, und zwar in die meisten Bereiche der Lebenswelt hinein. Es gibt die Spiritualität des Mountainbikers und einer veganen Lebensweise ebenso wie die der Meditation oder der Unternehmensführung. Auch ist das Ansehen von „Spiritualität“ enorm gestiegen. Zusehends mehr Menschen verstehen sich als spirituell und weniger als religiös, in den USA um die 25 Prozent.⁵ „Spiritual, but not religious“ avancierte zu einem geflügelten Wort.⁶ Weitgehend konsensfähig wurde, als Kern von Spiritualität Verbundenheit zu bestimmen,

⁴ Energie. Umwelt (2019): <https://www.energie-umwelt.ch/wussten-sie-schon/1015-die-welt-verbraucht-jeden-tag-ein-76000-km-hohes-fass-erdoel> (20.8.2021)

⁵ Lipka, M. & Gecewicz, C. (2017): More Americans now say they're spiritual but not religious. <http://www.pewresearch.org/fact-tank/2017/09/06/more-americans-now-say-theyre-spiritual-but-not-religious/>. (20.8.2021)

⁶ Bartunek, J. (2019): Spiritual but not religious: The search for meaning in a material world, Charlotte: Tan books.



die ausdifferenziert werden kann in die Horizontale und Vertikale (siehe Abbildung).⁷

Verbundenheit zählt zum Kern des Weltbildes von Albert Einstein.⁸ Im Kosmos sei alles miteinander verbunden und eine Einheit, der der Mensch in staunender Ehrfurcht begegnen solle.⁹ Er befürchtete: Wenn wir Menschen uns als getrennt vom Übrigen erfahren, werden wir selbstzentriert, egoistisch und handeln wahrscheinlicher zerstörerisch gegen andere Menschen, Lebewesen und die Natur, und damit auch gegen uns selbst.¹⁰ „Einstein, mit seinem Sinn für die Verbundenheit mit dem Universum, zählt zu den großen religiösen Mystikern.“¹¹

Verbundenheit kann nur eingehen, wer nicht zu sehr auf das Ego fixiert ist, ein Hypochonder auf seine Gesundheit, wenn ein leichter Husten die schleichende Pneumonie ist, ein Narzisst darauf, in Facebook so viele Likes wie möglich zu erhaschen. Aus diesem Grunde ist eine wichtige Komponente von Spiritualität „Selbsttranszendenz“: Die Fähigkeit, vom Ego abzusehen und sich etwas Größerem als wir selbst anheim zu

7 Ausführlicher: Bucher, A. (2014): Psychologie der Spiritualität. Handbuch. 2., vollständig überarbeitete Auflage, Weinheim: Beltz.

8 Einstein, A. (1954): Ideas and opinions, New York: Bonanza Books, 38.

9 Dazu Bowman, G.E. (2014): Einstein and mysticism. In: Zygon 49, 281–307, bes. 295.

10 Einstein, A. (2005): Mein Weltbild. Herausgegeben von Carl Selig, Berlin: Ullstein, 48 f.

11 Bowman (Anm. 9), 283.

geben.¹² In dem Maße, in dem der Mensch sich Anderen und Anderem zuwendet, verwirklicht er sich selbst. Dies gelingt nur dem, der sich nicht zu sehr auf sein Ego fixiert und sich abtrennt. Auch das gehört zur Botschaft Einsteins: „Der wahre Wert eines Menschen ist in erster Linie dadurch bestimmt, in welchem Grad ... er zur Befreiung vom Ich gelangt ist.“¹³

Das vorliegende Buch erschließt Verbundenheit zum einen aus anschaulichen Erlebnisberichten, zum anderen aus wissenschaftlichen Erkenntnissen, speziell der Psychologie. Auch gibt es konkrete Anregungen, wie Verbundenheit erweitert und vertieft werden kann.

Kapitel eins skizziert Verbundenheit in der Quantenphysik, die das mechanistische Weltbild, das auf der dualistischen Trennung von Subjekt und Objekten basiert, abgelöst hat und an Einsichten erinnert, die in fernöstlichen Traditionen schon vor Jahrtausenden gewonnen wurden.

Kapitel zwei widmet sich der Naturverbundenheit, die anschaulich geschildert wird, und die sich enorm günstig auswirkt: Auf das Wohlbefinden, den Blutdruck, die Kreativität, die ökologische Handlungsbereitschaft und vieles andere mehr.

Kapitel drei schildert soziale Verbundenheit und geht den Weg vom nahen Du in der intimen Umarmung über den Freundes- und Familienkreis bis hin zur Menschheitsfamilie. Akzentuiert wird der Gewinn, wenn Verbundenheit ausgedehnt wird, nicht nur für das Individuum, sondern auch die Gesellschaft.

Kapitel vier thematisiert Verbundenheit mit transzendenter Wirklichkeit, in unserer abrahamitischen Tradition Gott, bei Südseeinsulanern Kaild, aber in allen Kulturen und Zeiten existierend. Wie sind die Gotteskonzepte tief spiritueller Menschen beschaffen? Kosmisch und lichterfüllt! Und die Effekte solcher Verbundenheit sind segensreich.

Kapitel fünf fasst zusammen und bündelt pädagogische Empfehlungen, Verbundenheit zu stärken. Gerade in einer Zeit, in der ein winziges Virus

12 Frankl, V.E. (2014): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, München: Piper, 77 u.ö.

13 Einstein (Anm. 10), 10.

dermaßen trennte – Schüler*innen von ihren Freunden, Pensionist*innen von ihren Enkelkindern, Urlauber*innen von ihren Lieblingslandschaften – ist dies umso notwendiger.

Erstes Kapitel

1. Verbundenheit: Eine neue alte Weltsicht

Üblicherweise erleben wir uns so, dass wir der Welt gegenüberstehen. Hier ein seiner selbst bewusstes Ich mit Sinnesorganen, zehn Meter entfernt eine Mauer, tote Materie, unverrückbar und von uns getrennt, die „res extensa“ im Sinne des Philosophen Descartes. Unser Leib, umhüllt von Haut, ein abgeschlossener Organismus. Aber in Wirklichkeit steht dieser stets in Wechselwirkung mit der Umgebung, ja letztlich mit allem. Sind unsere Handrücken warm, strahlen sie Moleküle ab. Haut atmet. Wäre sie undurchdringlich wie Plastik, könnten wir nicht leben. Wir atmen stetig ein, was im Chlorophyll der Blätter und Gräser entstand: Sauerstoffmoleküle, die in unseren Kapillaren und Muskeln verbrennen und Kohlendioxid werden, das ausgeatmet und von den Blättern aufgenommen wird, um neuerlich Sauerstoff zu werden. Eine große Buche atmet in einer Stunde 1,7 Kilogramm Sauerstoff aus, wovon 50 Menschen eine Stunde lang leben können.

Wir atmen ein, was andere schon vor langer Zeit aushauchten. Ulrich Warnke bringt ein faszinierendes Beispiel. An den Iden des März im Jahre 44 v. Chr. wurde Julius Cäsar auf den Treppen des Kapitols niedergestochen. Nachdem er zu Brutus „Auch du mein Sohn“ gesagt hatte, hauchte er in seinem letzten Atemzug gut einen Liter Luft aus, der sich in der Atmosphäre verteilte. „Und so ergibt sich, dass wir mit jedem unserer Atemzüge 25 bis 50 dieser Elektronen einatmen, die Cäsar einst ausgeatmet hat.“¹⁴ Verbunden mit unserer Umgebung sind wir auch durch das, was wir trinken und essen: Moleküle, die in Bergbächen herabsprudelten, Eiweiß und Kohlenhydrate, die durch andere Lebewesen gingen. Alles ist miteinander verbunden, ein lebendiges Gewebe und Ganzes, ohne fixe Grenzen. Diese Sicht ist dem mechanistischen Weltbild diametral entgegengesetzt.

14 Warnke, U. (2011): Quantenphilosophie und Spiritualität. Der Schlüssel zu den Geheimnissen des menschlichen Seins, Berlin: Scorpio, 64.

1.1 Alles eine Uhr: Das mechanistische Weltbild

Die Anfänge dieses Weltbildes liegen in der frühen Neuzeit, nachdem unsere Vorfahren über Jahrtausende die Natur für belebt hielten, bevölkert von Göttern, Nixen, Elfen, Trollen. Die Erde: Eine Mutter, die jedes Frühjahr die bunte Flora gebiert und die vielfältige Fauna am Leben erhält. Aber wie wurde die Natur zum gefühllosen Objekt? Vorangetrieben wurde diese Entwicklung durch die Erfindung der Uhr, die in Klöstern gemacht wurde, um es den Mönchen zu erleichtern, sich pünktlich zum Gebet zu treffen. Nachdem Peter Henlein um 1511 den Federantrieb in eine tragbare Uhr eingebaut hatte, verbreiteten sich Taschenuhren rasch über den ganzen Kontinent und führten zu einer neuen Sicht auf den Kosmos: Ein gigantisches Uhrwerk, in dem alle Prozesse nach genau berechenbaren Gesetzmäßigkeiten ablaufen, und in dem alle Komponenten voneinander getrennt sind wie die Zahnräder in der Uhr. Johannes Kepler: „Mein Ziel ist es, zu zeigen, dass die himmlische Maschine nicht eine Art göttliches Lebewesen ist, sondern gleichsam ein Uhrwerk.“¹⁵ Perfektioniert wurde das mechanistische Weltbild durch Isaac Newton (1642–1727), indem er die Erkenntnisse Galileis zur irdischen Mechanik, speziell Gravitation, mit Keplers Einsichten in die Himmelsmechanik vereinigte.

Das Paradigma der Maschine wurde in der Folge in andere Bereiche übertragen, von Julian Offray de La Mettrie (1709–1751) auf Menschen und Tiere. „Der menschliche Körper ist eine Maschine, welche selbst ihr Uhrwerk aufzieht“, er sei „eine Uhr“, in der alles maschinenmäßig abläuft.¹⁶ Von den Tieren unterscheidet sich der Mensch, in dem keine Seele wohne, nur durch ein paar Zahnräder. Doch Organismen und Maschinen unterscheiden sich tiefgreifend. Eine Fichte wächst aus einem unscheinbaren Samen heran. Eine Maschine hingegen wird aus vorgefertigten Teilen zusammengefügt. Wenn bei einem Tankboden ein Leck auftritt, rinnt alles aus. Wenn bei Lebewesen eine Wunde blutet, dichten sich Kapillaren ab, Wundplasma schwemmt Zelltrümmer weg, es entsteht

¹⁵ Gloy, K. (2005): Die Geschichte des wissenschaftlichen Denkens, Köln: Komet, 185.

¹⁶ La Mettrie, J.O. (2015): L'Homme Machine/Der Mensch eine Maschine: Französisch/Deutsch, Stuttgart: Reclam, 54.

ein von winzigsten Gefäßen durchzogenes Granulationsgewebe, und es verheilt.

Ende des 19. Jahrhunderts waren führende Physiker überzeugt, in ihrer Wissenschaft sei nichts nennenswert Neues mehr zu entdecken. Doch zu Beginn des 20. Jahrhunderts erfolgte ein Paradigmenwechsel, der das mechanische Weltbild sprengte und es ermöglichte, alte spirituelle Einsichten in das Wesen der Natur, speziell aus fernöstlichen Traditionen, zu integrieren.¹⁷ Was geschieht, wenn wir unsere Hand über ein glühendes Hufeisen halten? Unsere Sensoren registrieren Wellen, die umso kürzer werden, je mehr das Metall erhitzt wird. Gemäß der klassischen Physik strahlt ein solches Hufeisen Wärme kontinuierlich ab. Doch Max Plank erkannte, dass diese Abstoßung stoßweise geschieht, unregelmäßig, in Form von Paketen, die er als „Energie-Quanten“ bezeichnete.¹⁸

1.2 Nicht getrennt, sondern verbunden: Quantenphysik

Quantenphysik wurde populär und hielt Einzug in andere Wissenschaften, so die Medizin: Der Quantumdoktor.¹⁹ Aber haben wirklich alle Schreiber diese Physik verstanden, die sich mit ihr brüsten, und die Superstition begriffen, gemäß der ein Teilchen gleichzeitig in zwei verschiedene Richtungen fliegen kann? In der Newtonschen Welt ist dies nicht möglich: Ein Auto fährt immer in nur eine Richtung. Der Autor maß sich nicht an, die Quantenphysik durchschaut zu haben. Aber immerhin so viel: Auf atomarer Ebene stehen nicht separierte Teilchen nebeneinander wie Autos auf einem Parkplatz. Dies war die klassisch atomistische Sicht der Vorsokratiker Leukipp und Demokrit. Vielmehr herrscht permanenter Austausch der Teilchen, selbst in einem so fix erscheinenden Gegenstand wie einem Eichentisch. Der Quantenphysiker Hans-Peter Dürr:

17 Pionierhaft: Capra, F. (2012): Das Tao der Physik: Die Konvergenz von westlicher Wissenschaft und östlicher Philosophie, München: Barth.

18 Bühler, B. & Hafer, S. (2016): Von Pythagoras zur Quantenphysik. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 189.

19 Goswami, A. (2004): The quantum doctor. A physicist's guide to health and healing Newburyport: Hampton Roads.