

Modul 8

Miteinander

Deine Kursleiterin

Gesundheitsexpertin und Lebensfreudestifterin

Karima Stockmann

„Urteile nie über einen Menschen, bevor du nicht 100 Meilen in seinen Mokassins gelaufen bist“

Karima Stockmann



Heute geht es um die Verbundenheit, oder auch um die Zugehörigkeit. Den kleinen Finger unserer Resilienz-Hand.

Gemeinschaft – eine Säule des Wohlbefindens

Irgendwie sehnt sich doch jeder nach Gemeinschaft, nach einem Gefühl der Einheit mit anderen Menschen – aus gutem Grund, muss man sagen!

Diverse wissenschaftliche Experimente verdeutlichen, wie wichtig es ist, Bezugspersonen im Leben zu haben. Egal ob Trennung oder Trauerfall, wer einen guten Freund an seiner Seite hat, fasst schneller wieder Fuß. Und wer sich in einen liebevollen Familienkreis eingebunden fühlt, blickt dem hohen Alter nachweislich optimistischer entgegen.

Gemeinschaft ist wertvoll

Wer sich einem anderen Menschen oder einer Personengruppe zugehörig fühlt, hat das Gefühl, gesehen und wahrgenommen zu werden und spürt so eine angenehme Nähe – seelisch wie körperlich.

Einsamkeit

Der Mensch ist fürs Alleinsein gewappnet. Aber nicht für die Einsamkeit.

Wir kommen sehr gut eine Zeit lang ohne andere Menschen zurecht. Manchmal hat alleine sein ja sogar etwas sehr Schönes und Entspannendes. Wer sich sozial eingebunden fühlt, kann sich in Momente des Alleinseins hineinfallen lassen und sogar richtig darin aufgehen, weil er sonst vielleicht ganz schön viel Trubel hat.

Wenn wir uns jedoch aus einer Gemeinschaft ausgeschlossen fühlen, dann schmerzt das. Egal ob von der Familie, der Gesellschaft oder einer anderen Personengruppe, zu der wir gerne dazugehören würden.

Versuche neue Kontakte aufzubauen und alte zu Pflegen

Für ein zufriedenes Leben ist es eine der wichtigsten Aufgaben, sich einen Kreis von Bezugspersonen aufzubauen.

Denn auch die Glücksforschung bestätigt, dass die Verbindung zu Menschen einer der wichtigsten Faktoren für nachhaltiges Glück ist.

„Aufgabe“ und „aufbauen“ klingt jetzt wahrscheinlich ein wenig nach Anstrengung für dich. Und ja, das kann es manchmal auch tatsächlich sein. Denn wenn eine herausfordernde Lebenssituation deine volle Aufmerksamkeit fordert, ist dir vielleicht überhaupt nicht nach Smalltalk, neuen Bekanntschaften oder Pläneschmieden.

Wege dürfen sich trennen

Manche Menschen verlassen deinen Lebensweg und oft liegt es nicht in deiner Hand, etwas daran zu ändern. Stattdessen ist es dir möglich, die Emotion zu spüren, die der Verlust oder die Einsamkeit verursacht, und den Widerstand gegen Trauer, Wut oder andere Emotionen aufzugeben, um dadurch deine Kraft der seelischen Selbstheilung zurückzuerlangen.

Eigeninitiative macht sich bezahlt

Durch Eigeninitiative machst du dich unabhängig von äußeren Umständen.

Du kannst selbst Einfluss auf deinen Lebensweg und dessen Wegbegleiter nehmen, indem du nicht darauf wartest, dass das Leben dir eine neue beste Freundin vor die Nase setzt. Warte auch nicht, bis das Telefon von allein klingelt und ein dir wichtiger Mensch endlich die zermürbende Funkstille durchbricht. Nimm es selbst in die Hand!

Schenke Augenblicke der Gemeinschaft

Ein freundliches Wort an der Kasse, ein Lächeln in der U-Bahn oder ein paar nette Worte über den Gartenzaun. Wir alle haben jeden Tag die Chance, Momente der Gemeinschaft zu schenken. Anderen, aber so natürlich auch uns selbst.

Offenheit und Zugewandtheit, Freundlichkeit und ein Lächeln im Gesicht reichen manchmal schon, um die Welt ein kleines Stückchen besser oder zumindest freudvoller zu machen. Und um sogar zwischen Fremden für einen Moment dieses wertvolle Gefühl der Verbundenheit entstehen zu lassen.

Hausaufgabe

Einem anderen Menschen eine Freude zu bereiten, ist ein Geschenk, das du dir selbst machst.

Es verbindet dich auf gewisse Weise mit dem „großen Ganzen“ und erfüllt deinen Tag mit Sinn – ganz unabhängig von deinem bisherigen sozialen Netzwerk.

Damit du jetzt auch direkt im Berufsalltag noch mehr Verbundenheit spürst, möchte ich dich zu einem kleinen Experiment einladen. Verteile bitte heute und morgen ehrlich gemeinte Komplimente, und zwar an mindestens drei Mitmenschen. Wiederhole das regelmäßig für die nächsten 2-3 Monate.