

LESEPROBE

Verbundenheit, Dankbarkeit und Urvertrauen

Berührung – das klingt weich, fast zu weich für eine Welt, die von Effizienz, Selbstoptimierung und Zielorientierung geprägt ist. Doch wer tiefer schaut, entdeckt darin eine erstaunlich kraftvolle Fähigkeit: Es ist der vielleicht menschlichste aller Impulse, der uns nicht nur verbindet, sondern auch heilt – weil er die Wunden der Trennung schließt, Vertrauen nährt und uns in Dankbarkeit wachsen lässt.

So ist es nicht unsere Intelligenz, die uns mit der Welt verbindet. Es ist unser Herz. Sein Puls schlägt im Takt der Verbundenheit – jener Fähigkeit, sich selbst, andere Menschen und die Welt wieder wahrhaftig zu spüren. Es erinnert uns daran, dass das Glück der anderen auch unser eigenes berührt. Dieses Bewusstsein beginnt tief in uns – und strahlt aus: in Beziehungen, Organisationen, Gesellschaft. Es ersetzt Angst durch Vertrauen, Trennung durch Verbindung, Kampf durch Zusammenarbeit. Wer diesen Weg geht, erlebt seine eigene Wiedergeburt – mitten im Alltag: in einer Entscheidung, die fairer ist als nötig; in einem Gespräch, das zuhört, bevor es urteilt; in einer Tat, die aus Mitgefühl geschieht.

Hilfreich ist dabei eine begriffliche Schärfung: Empathie ist das Mitfühlen – wir spüren Schmerz, Trauer, Angst anderer. Mitgefühl fügt die prosoziale Motivation hinzu: den Wunsch, Leid zu lindern. Empathie allein kann – gerade bei Helfenden – erschöpfen (Empathie-Stress). Mitgefühl hingegen aktiviert Ressourcen: Es hält handlungsfähig und schützt vor Burnout. Neuropsychologische Befunde deuten darauf hin, dass Empathie eher Schmerznetzwerke (u. a. Insula, anteriorer cingulärer Cortex) beansprucht, während Mitgefühl Belohnungs- und Bindungsnetzwerke (etwa ventrales Striatum, orbitofrontaler Kortex) rekrutiert. Das Ergebnis ist der schon beschriebene „Warm Glow“: ein wohlwollendes inneres Empfinden, das zu nachhaltigem Helfen motiviert – ohne auszubrennen. Diese Haltung ist trainierbar.

Gelebte Verbundenheit hat damit auch eine gesellschaftliche Seite: In komplexen, polarisierten Umgebungen baut Mitgefühl Brücken – und führt uns zugleich zu einer inneren Zufriedenheit, die aus dem Bewusstsein schöpft, Teil eines größeren Ganzen zu sein. Wer begreift, dass sein Dasein eingebettet ist in eine fragile und zugleich machtvolle Ordnung, im Zusammenspiel mit der Welt, der beginnt, sich selbst mit anderen Augen zu sehen. In Demut und Dankbarkeit erkennen wir: Unsere Lebenszeit ist ein Geschenk, nicht „verdient“, sondern anvertraut. Dieses Geschenk ist uns nicht nur zur Selbstentfaltung gegeben, sondern zur Mitwirkung im größeren Gefüge.

Aus diesem Verstehen erwächst eine besondere Form von Dankbarkeit – nicht als sentimentales Gefühl oder moralischer Imperativ, sondern als tief empfundene Antwort auf das Geschenk der Verbundenheit. Forschungen der Positiven Psychologie (u. a. Robert Emmons, Martin Seligman) belegen: Dankbarkeit steigert Lebenszufriedenheit und Resilienz, fördert soziale Eingebundenheit und wirkt neurobiologisch wie ein Schutzprogramm gegen Angst und Erschöpfung. Praktisch bedeutet das: Dankbarkeit hilft uns, den Blick zu weiten – der Fokus verschiebt sich vom Mangel auf das Tragende. Wir registrieren Ressourcen, die schon da sind; kleine Fortschritte bekommen Gewicht; Beziehungen werden als Quellen von Halt erlebt. Wer so schaut, wird milder mit sich – und zugewandter mit anderen.

Aus: [Purpose wirkt](#) von Anita Tscherne und Michael Weiss, Molden 2026