



Freitag, 09. Oktober 2026, 14:00 Uhr
~9 Minuten Lesezeit

Mitten im Leben

Ob virtuelle oder spirituelle Weltflucht — beide dienen nicht dem Leben auf der Erde und sind zu überwinden.

von Kerstin Chavent
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (Igor Plakushchenko)

Abnehmende Gesprächsbereitschaft und Meinungsvielfalt, enger werdende Peergroups — die Luft wird immer dünner für diejenigen, die noch nach Austausch und Verbindung suchen. Anstatt sich mit

dem Anderen auseinanderzusetzen, fliehen viele hinter Bildschirme oder setzen sich in vermeintlich höhere Sphären ab. Spirituelles Bypassing macht das Leben auf der Erde nicht besser. Denn hier ist nicht „alles gut“. Wir schneiden uns von unserer eigenen Lebendigkeit ab, wenn wir uns künstlich vergeistigen und unsere Inkarnation vernachlässigen.

Als vor über sechs Jahren der Corona-Notstand ausgerufen wurde, teilte sich die Gesellschaft. Auf der einen Seite diejenigen, die sich vom offiziellen Narrativ hatten anstecken lassen, auf der anderen, kleineren, jene, die dieses Narrativ anzweifeln und dafür als egoistische, unsoziale, rechtsextreme oder antisemitische Gefährder geframt und von der Gesellschaft ausgeschlossen wurden.

Die Ausgestoßenen verbanden sich miteinander und bildeten weitreichende Netzwerke. Wir erkannten einander an nicht vorhandenen oder unter dem Kinn getragenen Masken, an Blicken, die einander nicht auswichen, an den Umarmungen, die wir nicht fürchteten. Dann kamen der Krieg in der Ukraine, die Energieengpässe, eine Transbewegung, die alle Fronten verhärtete, ein Klimawandel, der an Fahrt aufnahm, und schließlich der Krieg in Gaza: Ereignisse, die die Menschen in immer kleinere Gesinnungsgruppen aufteilten und Gemeinschaft immer schwieriger machten.

Die Peergroups, in die viele sich zurückzogen, wurden exklusiver. „Mit denen kann man nicht reden.“ Wer glaubte, etwas verstanden zu haben, erhob sich über die, die nicht dasselbe verstanden. Die Gesprächsbereitschaft sank und obgleich die Wenigsten sich in

Mikrobiologie, Klimatologie oder Geopolitik wirklich auskennen dürften, verfestigten sich die Meinungen und lösten sich Verbindungen.

Bypassing

Wo die Außenwelt wankt, steigt die Tendenz, sich in virtuelle oder spirituelle Schutzräume zurückzuziehen. Während die einen sich hinter Bildschirme flüchten, heben andere in geistige Sphären ab. Spiritual Bypassing ist zu einer Bewegung geworden, die die Wirklichkeit umgeht. Unangenehme Gefühle, ungelöste Konflikte oder psychische Verletzungen werden möglichst vermieden. Statt Trauer oder Wut zuzulassen, lenkt man sich damit ab, dass alles aus einem höheren Grund passiert.

Abwendung von Angst und Schmerz, der Versuch, positiv zu denken, das Vermeiden von Kritik und Konflikten, das vermeintliche Überwinden des Egos – Spiritual Bypassing hält vor allem Illusionen am Leben.

Bedürfnisse werden ignoriert, schwierige Gefühle unterdrückt, Verletzungen nicht anerkannt und traumatische Erfahrungen unter einen molligen Teppich aus Dankbarkeit, Vergebung und Erleuchtung gekehrt.

Trauer wird darin ertränkt, dass „alles seinen Sinn hat“, Einsamkeit dadurch verdrängt, „eins mit dem Universum“ zu sein. Auf Dauer jedoch können Gefühle nicht übersprungen werden. Probleme und Konflikte kann man nicht wegmeditieren. Sie wollen gelöst werden. Und das nicht nur in höheren Sphären, sondern hier unten auf der Erde.

Ob virtuelle oder spirituelle Flucht – unsere Körper rufen uns früher oder später zurück, auch in unbequeme Realitäten. Bypassing

funktioniert nur auf Zeit. Irgendwann ist der Film zu Ende. Das Gleiche gilt für intellektuelles Bypassing, bei dem man nichts mehr fühlt, politisches Bypassing, bei dem man für die Menschheit kämpft, aber seinem Nachbarn nicht mehr begegnet, oder für wissenschaftliches Bypassing, bei dem man den Menschen auseinandernimmt, ohne sich von ihm berühren zu lassen.

Das Instrument spielen

Die Geschichte, das Körperliche gegenüber dem Geistigen als minderwertig zu erachten, hat eine lange Tradition. Der Neoplatonismus sah den Körper als unvollkommen und weniger wirklich als das Geistige. Die Gnostiker verstanden die materielle Welt als Gefängnis. Hinduistische Strömungen sehen die materielle Welt als Täuschung und das wahre Selbst als reines Bewusstsein, und im Buddhismus ist der Körper Quelle von Leiden, die es zu überwinden gilt.

Viele indigene Kulturen hingegen sahen den Körper als heilig an. In matriarchal orientierten Gesellschaften gab es keine Suche nach Erleuchtung in höheren Sphären. Das Leben spielte sich auf der Erde ab und wurde hier verehrt und geschützt. In Traditionen wie Tantra oder im Daoismus ist der Körper wie ein Tempel, den es zu bewohnen und zu achten gilt. Auch die Anthroposophie wertet das Körperliche nicht ab. Es gilt als notwendiges Entwicklungsinstrument des Menschen.

Ein Instrument will nicht in die Ecke gestellt, sondern gespielt werden. Ohne Instrument keine Musik. Ohne Körper keine Präsenz im Hier und Jetzt. Über den Körper erfahren wir Wirklichkeit. Über ihn sind wir in Kontakt mit der Außenwelt. Ohne ihn würden wir das frisch gemähte Gras nicht riechen, das Summen der Insekten nicht hören und die Abendsonne nicht auf der Haut spüren. Wir stünden

nicht in Verbindung zu dem, was mit uns lebt und pulsiert.

Ohne unseren Körper könnten wir nicht an der Welt teilnehmen. Es gäbe kein Lächeln, keine Zärtlichkeit, keine Poesie. Wir wären nicht handlungsfähig, könnten keine Entscheidungen treffen, unser Verhalten ändern und uns entwickeln.

Wir könnten der Erde, unser aller Mutter, keine Dankbarkeit dafür entgegenbringen, dass sie uns das Leben geschenkt hat.

Tara

Der bloße Materialismus hat viel Unheil angerichtet. Wer glaubt, es gäbe nur die Materie und der Geist sei eine Illusion, der schneidet sich von der Hälfte seiner Existenz ab. Ebenso tut es derjenige, der den Geist erhöht und die Materie geringschätzt – und damit auch das, was aus ihr geformt ist: Wälder, Seen, Wiesen, Vögel, Blumen, Landschaften und Lebewesen.

In der Astrologie wird das Zeichen des Wassermanns durch zwei Wellen repräsentiert. Eine steht für den Geist, aus dem alles entspringt, die andere für die Materie, die vom Geist durchdrungen wird. Nur in ihrem Zusammenwirken entsteht Leben. Dort, wo das eine oder das andere geringgeschätzt wird, entsteht Zerstörung. Wo der Materialismus in den Transhumanismus und das Erschaffen einer künstlichen Welt führt, verunmöglicht spirituelle Weltflucht die Ehrung und den Schutz des Körperlichen und der Erde.

Die Erde braucht uns. Der amerikanische Philosoph Charles Eisenstein veranschaulicht das in seiner Interpretation des Tara-Mythos. Im tibetischen Buddhismus repräsentiert die bekannteste Tara das mitfühlende Handeln. Eisenstein erzählt die Geschichte einer sterbenden Erde und eines Welt-Mannes, der zur Reue

kommt. Die Mutter jedoch kann er nicht retten. Als Abschiedsgeschenk erzählt sie ihm von einer Geliebten, die auf ihn wartet, einem weiblichen Geist, der die Erde beseelen will.

Damit Tara zu ihm finden kann, muss er ihr Geschenke machen, Gaben, mit denen er ihr Vertrauen gewinnt. Er muss ihr zeigen, dass er sie liebt und seinen aufrichtigen Wunsch, dem Leben zu dienen, beweisen. Dann wird sie ihm ihre Hand geben. Alles, so erklärt die sterbende Gaia, was ein Mensch im Dienst am Leben und der Schönheit tut, landet als Geschenk in Taras Schoß. Auch wenn es niemand anderes sieht: Tara sieht es. „Wann kann ich beginnen?“, fragt der Mann. „Jetzt“, sagt die Mutter Erde und schließt die Augen (1).

Vermählung der Gegensätze

Ob Tara ihre Lebendigkeit entfaltet, hängt von unseren Brautgeschenken ab. Tara will nicht nur schöne Worte hören. Sie will Taten sehen. Sie will sich berühren lassen und Verbindung spüren. Sie sehnt sich danach, geliebt zu werden, geehrt und gehalten, um selbst erblühen zu können und dem Menschen ein Zuhause zu geben, einen Platz, an dem er sich weiter entwickeln kann.

Bei der alchemischen Hochzeit verbinden sich die Gegensätze: Frau und Mann, Geist und Materie. Gemeinsam erschaffen sie die Basis für neues Leben.

Damit es dazu kommen kann, braucht es Menschen, die den Mut haben, in Zeiten des Chaos wie diesen weder in Fatalismus oder Zynismus zu versinken noch in abgehobene Sphären abzudriften, als hätten sie mit den Geschehnissen auf der Erde nichts zu tun.

Es braucht Menschen, die überhaupt bereit für eine Hochzeit sind,

eine Verbindung des sich gegenüber Stehenden. Rede ich nur noch mit denen, die meiner Meinung sind und zu meiner Peergroup gehören? Interessiere ich mich für Menschen, die ein anderes Weltbild haben als ich? Wie weit kann ich mich auf andere einlassen? Wie beweglich bin ich? Erzähle ich mir nur schöne Geschichten, die in mein Weltbild passen und in denen ich es möglichst bequem habe, oder lasse ich mich triggern?

Eine Krone braucht Wurzeln

Wirklich Mensch ist der, der sich die Dornenkrone aufsetzen und ans Kreuz nageln ließ, der verraten wurde, als es darauf ankam, und der in höchster Not allein war. So sehr ist er Mensch geworden, dass er selbst den Zweifel zuließ. Wer also wollte behaupten, dass er sich sicher ist, dass seine Version der Geschichte stimmt und sein Weltbild das richtige ist? Welcher Mensch wollte sich über den Zweifel erheben?

Solange wir in diesem Körper wohnen, gibt es keine absolute Gewissheit. Es gibt nur die Einladung, das Leben zu leben. Hier. Hier auf der Erde wollen gebrochene Herzen beweint werden, Trauer getröstet, Wut und Angst gehalten. Freude will gelebt werden und Liebe erfahren. Nicht als romantisches Gefühl, sondern als ein ungebändigter Strom, der alles durchfließt. Nicht höflich, sondern authentisch, nicht starr, sondern biegsam, nicht steril, sondern offen dafür, sich befruchten zu lassen.

Bevor wir in höhere Sphären aufsteigen, müssen wir hinabsteigen und das Körperinstrument spielen. Ein Baum muss erst starke Wurzeln bilden, bevor die Krone weit wird.

Es führt zu nichts, sich in Idealen zu versteigen und dann auf Erden das Lächeln zu vergessen, das Interesse für andere, die

Herzenswärme gegenüber dem Lebendigen. Hohe Werte zu zitieren, ohne sie zur Anwendung und in die Materie zu bringen, von Licht und Liebe zu sprechen und im Alltag mürrisch zu sein, eitel, herablassend, nachtragend oder egozentrisch, straft die Erleuchtung Lügen und ist vor allem eines: scheinheilig.

Inkarniert

Eine Idee, die nicht in die Tat umgesetzt wird, ist nur ein halbes Brautgeschenk für Tara. Sie will die Liebe spüren. Nicht als Konzept, sondern als zärtliche Geste, wertschätzendes Wort, liebevollen Blick. Nicht aus Höflichkeit, sondern echt. Nicht aus Pflichtbewusstsein oder um sich für seine guten Taten einen Platz im Paradies zu sichern, sondern wirklich.

Liebe ist Verbindung. Man kann sie fühlen. Nicht nur denken. Liebe geht nicht durch den Kopf, sondern durch das Herz und den Magen. Strahlen wir sie aus, anstatt nur von ihr zu reden. Lassen wir sie vibrieren und jede Pore von ihr durchdringen. Lassen wir den Geist in die Materie eintreten und feiern wir Hochzeit.

Was auch immer die Rolle des Menschen ist und welche Reise ihm noch bevorsteht, wir wissen es nicht genau. Und dabei können wir es belassen. Leben ist Mysterium, so tief, dass wir es vielleicht nie ergründen werden. Uns bleibt, uns vor dem Leben zu verbeugen, uns Geschichten zu erzählen und uns auch die anzuhören, die nicht in das eigene Weltbild passen.



Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (<https://kerstinchavent.de/>).