



Samstag, 04. April 2026, 12:00 Uhr
~8 Minuten Lesezeit

Zeit für Zuversicht

Hinter der Ereigniswelt liegt eine Quelle, aus der wir schöpfen können.

von Kerstin Chavent
Bild: Collage mit Fotos von Shutterstock.co (Denis Junker, Object99)

Je unsicherer die Welt wird, desto mehr verhärten die Meinungen. An irgendetwas muss man sich ja festhalten. Während viele der bisherigen Gewissheiten zusammenbrechen, glaubt mancher immer noch, „die“

Realität zu kennen. Doch so wie es einen Staat hinter dem Staat gibt, so gibt es auch verschiedene Bewusstseinssebenen, von denen aus wir das Geschehen beobachten können. Eine davon ist von Zuversicht geprägt.

Es sieht schlecht aus. Ganze Länder werden zerbombt, Menschen verstümmelt, vertrieben, getötet. Viele erleben unermessliches Leid. Und noch mehr schauen zu. Manche betroffen, manche gleichgültig, alle ohnmächtig. Was können wir auch tun anlässlich der Ereignisse, die uns überrollen? Protestieren? Petitionen unterschreiben? Demonstrieren gehen? Geld und Hilfsgüter schicken, die wahrscheinlich nicht ankommen? Events veranstalten? Artikel schreiben? Uns zu Hause verkriechen? Verzweifeln?

Wohl nichts davon wird den Opfern wirklich helfen. Auch unser Mitleid hilft dem nicht, der seine Familie verloren hat und hungernd, verletzt und frierend auf der Flucht ist. So können wir also gar nichts tun, nichts gegen das Elend in der Welt, nichts gegen das Unrecht, das so vielen widerfährt, nichts gegen den Kraken, der nach der Kontrolle über den gesamten Planeten greift? Müssen wir uns damit abfinden, dann, wenn es darauf ankommt, vollkommen machtlos zu sein? Oder gibt es etwas, was jetzt hilfreich ist, für uns und für andere, für die, die es brauchen?

Gibt es etwas, was keine Flucht ist, keine Schönfärberei, sondern eine Kraft, aus der wir jetzt schöpfen können? Eine Kraft, die für alle wirkt, vor allem auch für die, die leiden? Gibt es eine Kraft, die immer da ist, die uns nie verlässt und an die wir jederzeit andocken können? Gibt es so etwas wie einen Lebensstrom, der alles durchfließt und der auch in dunkelsten Zeiten Wärme, Hoffnung

und Zuversicht spendet? Gibt es ein Licht, an dem wir uns orientieren können?

Immer da

Am Ende seines Lebens, so erzählt eine Parabel, schaut ein Mensch zurück auf die Zeit, die hinter ihm liegt. Neben den Spuren seiner Schritte sieht er eine weitere Spur, die ihn sein Leben lang begleitet hat. Manchmal ist diese Spur unterbrochen. „Da war ich ganz allein.“ „Du irrst“, sagt der Engel, „das waren die Zeiten, in denen ich dich getragen habe.“

Vielleicht hat derjenige, der einmal eine schwere Krankheit oder einen Unfall hatte und dem Tod in die Augen schaute, derjenige, der in seinem Leben einmal durch eine tiefe Krise gegangen ist, diese Kraft gespürt. Eine Präsenz, die ihm sagte: „Ich gehe nicht fort. Ich bin bei dir allezeit und ich verlasse dich nicht. Egal, was passiert.“

Ich habe diese Kraft kennengelernt, als ich befürchtete, dass der Krebs zurückkommt. Nach der Panik war plötzlich die Angst weg. Ich konnte mich vollkommen in die Situation hineinbegeben. Es ist alles gut. Komme, was wolle, ich bin behütet. Alles ist in Ordnung. Vielleicht werde ich sterben. Vielleicht nicht. Diese Kraft ist keine Versicherungspolice für ein ewiges Leben. Sie ist das Gefühl, dass es etwas gibt, was allumfassend und immer da ist.

Für Menschen, die Derartiges noch nicht erlebt haben, ist das vielleicht schwierig zu verstehen: Alles ist gut. Es bedeutet nicht, dass wir nicht sterben werden. Es bedeutet nicht, dass es keine Kriege gibt, kein Elend, keine Vertreibung, keinen Hunger, kein Leid. Das alles gibt es in unserer Welt. Doch gleichzeitig gibt es noch etwas anderes.

Connected

Man kann diesen Lebensstrom nennen, wie man will. Er hat nichts mit Religion zu tun. Er ist wie ein Grundton, ein untergründiges Summen, das wir spüren, wenn wir etwa unserem Herzschlag lauschen oder in der Natur ganz stille sind. Dieser Ton hört niemals auf. Wir können uns ihm jederzeit anschließen. Wer das tut, der ist an einem sicheren Ort, an dem es ihm an nichts mangelt. Selbst dann nicht, wenn er auf einer anderen Erlebnisebene Schmerz und Leid erfährt.

Es gibt Menschen, die glücklich sterben, Menschen, die Schreckliches erleben und dennoch eine tiefe Erfüllung empfinden, Menschen, die spüren, dass sie allein und doch nicht allein sind.

Das Paradox dieses Sowohl-als-auch erschließt sich nicht allein dem Verstand. Wer nur auf seinen Intellekt setzt, der kann damit nichts anfangen. Es braucht ein Zusammenwirken von Kopf, Herz und Bauch, um das scheinbar Widersprüchliche erfassen zu können.

Sous les pavés, la plage – unter den Pflastersteinen der Strand – lautete ein Slogan der Aufstände im Frankreich der 1968er Jahre. Beides ist gleichzeitig da. Es kommt nur darauf an, wie man schaut. Ist das Glas halb voll oder halb leer? Dass es der Beobachtende ist, der die Realität erschafft, weiß nicht nur der Volksmund, sondern auch die Quantenphysik. Schwingung oder Teilchen? Beides existiert zugleich.

Möglichkeiten

So sind wir nicht darauf reduziert, ohnmächtig und voller Grauen auf den Horrorfilm zu starren, der gerade abläuft. Wir können hinter

den Schleier schauen, den das Kollektiv als Realität bezeichnet. Damit kommen wir sozusagen von der Benutzer- auf die Programmierenebene. Hier sind wir nicht ohnmächtig. Hier gibt es keine Opfer und keine Täter, nur bestimmte Regeln und viele Möglichkeiten. Zum Beispiel die, allein durch unser Denken und Fühlen die Realität mitzugestalten.

Das Phänomen ist aus der Transzendentalen Meditation bekannt. TM wurde 1957 von dem Inder Maharishi Mahesh Yogi gegründet und soll von acht Millionen Menschen in der ganzen Welt erlernt worden sein. Als Maharishi-Effekt wird das Phänomen bezeichnet, das Gruppenmeditation auf die umgebende Bevölkerung ausübt. Wenn mehrere Menschen gleichzeitig meditieren, hat dies einen energetischen Welleneffekt auf das Bewusstsein auch nicht meditierender Menschen. In gut dokumentierten Experimenten wurde ein maßgeblicher Rückgang etwa von Kriminalität, Unfällen, Gewalt, Krankheit oder Arbeitslosigkeit beobachtet (1).

Jeder Mensch, der sich mit dem leuchtenden, friedensstiftenden Kraftstrom in sich selbst verbindet, kann also dazu beitragen, Leid zu vermindern und die Welt zu verbessern. Niemandem ist geholfen, wenn alle verzweifeln. Nichts kann sich zum Besseren wenden, wenn wir uns gegenseitig entmutigen.

Das Totschlagargument

Es ist regelrecht in Mode, diejenigen, die von Zuversicht und Eigenverantwortung sprechen, moralisch in Frage zu stellen und im besten Falle der Weltfremdheit und im schlimmsten des Zynismus zu bezichtigen. So würde man den Opfern nicht gerecht. Dieses Argument erstickt jeden Versuch, etwas Grundsätzliches zu verändern, im Keim.

Auf der Ebene, auf der der aktuelle Film abläuft, werden Menschen verfolgt und ermordet und wird um die Weltherrschaft gerungen. Hier gibt es Opfer und Täter und inzwischen kaum noch Hoffnung auf einen Retter. Doch diese Ebene ist nicht die einzige!

Es gibt nicht nur eine Realität. Das weiß jeder, der schon einmal eine Meinungsverschiedenheit mit jemandem hatte. Dasselbe Ereignis kann von einem als gut und von einem anderen als schlecht wahrgenommen und gewertet werden.

Bereits vor unserer Zeitrechnung wurden wir dazu aufgefordert, das Schattenspiel auf der Höhlenwand als Projektion zu erkennen. Auch als es noch keine Fernseher und virtuelle Bilder gab, hatten Menschen erkannt, dass das, was wir vor Augen haben, nicht unbedingt die Wirklichkeit ist. Jetzt, wo es immer schwieriger ist, Bild und Wirklichkeit voneinander zu unterscheiden, gibt uns Platons Höhlengleichnis erneut zu denken.

Umdrehen

Die Auflösung des von Platon gestellten Problems ist, sich umzudrehen, den Projektionsraum zu verlassen und sich der Lichtquelle zuzuwenden. Während in der Höhle der Film weiterläuft, spielt sich das Eigentliche woanders ab. Auch hier ist es ein Licht, das immer da ist und den erleuchtet, der sich ihm zuwendet. Es ist eine Kraft unter den Ge-Schichten, die uns erzählt werden von jenen, die sich die Hände reiben, wenn wir in die Ohnmacht abgleiten. Sie lachen sich ins Fäustchen, wenn wir die Ereignisebenen miteinander verwechseln und uns gegenseitig moralisch abwerten.

So wie es möglicherweise einen Deep State hinter dem Deep State gibt, so gibt es eine Realität hinter der Realität. Auf einer Ebene

können wir vielleicht Opfer sein. Doch wir müssen uns nicht so fühlen. Vielleicht wird mir Unrecht getan. Man kann mich beleidigen, demütigen und verletzen. Doch das bedeutet nicht, dass ich mich innerlich klein machen lassen muss. Man kann mir alles nehmen, doch nicht das Gefühl, getragen und gehalten zu sein.

Das geht nicht allein. Hierfür braucht es die Verbindung zum inneren Licht, zum Lebensstrom, zu der stets präsenten Kraft in uns, die wir nennen können, wie wir wollen, und die uns die schlimmsten Situationen durchstehen und überwinden lässt. Dieses Licht können wir angesichts des Leides in der Welt heller werden lassen. Wir können es aus uns heraus scheinen lassen, um andere damit zu erreichen und mit ihnen zusammen Prozesse anzustoßen, die die Welt verändern.

Wir können dann immer noch protestieren, Petitionen unterzeichnen, Hilfsgüter verschicken und an allen möglichen Aktionen teilnehmen. Entscheidend jedoch ist die innere Haltung. Es wird sich nichts Wesentliches verändern, wenn wir aus einem inneren Mangel heraus handeln, aus Ohnmacht, Wut, Verzweiflung oder Angst.

Immer wieder werden wir ernten, was wir säen. Immer wieder werden uns die Ereignisse daran erinnern, worauf es wirklich ankommt: das Vertrauen in die tiefe und ruhige Kraft in uns, die uns sagt, dass im Grunde genommen alles gut ist.

Auf einer Ebene unseres Seins ist Frieden. Jeder Meditierende weiß das. Auf einer Ebene ist alles in Ordnung. Wir sind behütet. Lassen wir uns das nicht nehmen! Bewahren wir diese kostbare Flamme vor dem Unverständnis anderer und tragen sie weiter zu den Menschen, die dafür offen sind.



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/>).