

Auf Ersatzschauplätzen am Leben vorbei

## **Die abgelenkte Gesellschaft**

Christian Zehenter

*Schon wieder ist ein Tag, ein Monat oder ein Jahr fast unbemerkt verstrichen. Doch was hat uns abgelenkt? Wie sich zeigt, verlagert sich unser Lebensschwerpunkt von der Gegenwärtigkeit hin zu Erlebnis, äußerer Selbstvergewisserung, Abgelenkt- und Beschäftigtsein, obwohl wir uns eigentlich nach Sinn, Nähe, Entfaltung, Ruhe und Ausdruck sehnen. Doch der Weg zur Präsenz ist jederzeit möglich.*

Wo bleibt die Zeit, um alle unsere Vorhaben umzusetzen? Beruf, Alltag, Haus(-halt), Familie, soziale Verpflichtungen, Ausbildungen oder Kurse füllen unsere Tage ebenso wie Garten, Tiere, Treffen und Formalitäten. Veranstaltungen, Hobbys und Sport beschäftigen uns gleichermaßen wie Gesundheit, Freundschaften und Partnerschaft – vielleicht auch die ständige Sorge um das „Ich“ und sein Wohl. Selbst Erholung bringt Stress, denn auch für sie haben wir zu wenig Zeit. Und bei allem scheint es an Sinn, Tiefe, Lebendigkeit und echtem Spüren zu fehlen. So treibt uns eine innere Unruhe um, die stark nach außen blickt und sich auf Ersatzschauplätze verlagert. Diese verschaffen ständige Stimulation, aber kein Ankommen.

### **Mit rastloser Simulation am Leben vorbei**

Wie gerne würden wir mehr musizieren, tanzen, lesen, wandern, lieben, meditieren, singen, Freundschaften pflegen, uns mehr bewegen, ausdrücken und Neues kennenlernen. Aber wann? Wenn wir ein Zeittagebuch führen, sind wir überrascht: Nicht der Vollzeitberuf mit durchschnittlich 32,5 Wochenstunden (Statistisches Bundesamt), die Kinder (6 Stunden pro Kind ab 6) oder die Pflege eines Angehörigen (21–35 Stunden bei Pflegegrad 3) füllen in der Regel unsere Woche mit rund 115 Stunden Wachzeit. Vielmehr scheint es eine rastlose Getriebenheit zu sein, die uns ständig nach dem nächsten, vermeintlich erlösenden Reiz greifen lässt. Doch während wir uns an der Fiktion eines erfüllten Lebens abarbeiten, entfernen wir uns immer weiter davon. Denn die Simulation verdrängt die Realität. In den zugespitzten Worten des Philosophen Blaise Pascal (1623–1662): „Das ganze Unglück der Menschen rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer bleiben können.“

### **Innere Leere trotz Flut von Aufgaben und Worten**

So sehr wir uns auch bemühen, finden wir auf Ersatzschauplätzen keine Erfüllung. Sie sind zwar frei von Überraschungen, Kontrollverlust und Zumutungen, aber auch von Sinn. Am Ende des Tages spüren wir eine Leere trotz der vielen Aufgaben, Begegnungen und Worte – und die Überforderung der Niemalsabreisenden. Denn der Mensch trägt die Natur des Wanderers und Gestalters in sich.

Noch nie zuvor standen so viele Möglichkeiten zur Lebensgestaltung bereit, aber noch nie berichteten so viele Menschen über Stress und innere Leere. Mit der zunehmenden äußeren Aktivität scheint unsere innere Präsenz zu schwinden. Je beschäftigter, stimulierter und vernetzter – desto mehr scheinen wir uns von uns selbst und unmittelbarer Erfahrung zu entfernen.

### **Sehnsucht nach Sättigung, die niemals eintritt**

Vielen Menschen geht es mit täglichen Aktivitäten und Erfahrungen wie mit dem Essen: Die Einheiten sind für die Balance ihres Systems zu häufig, zu umfangreich, zu suchhaft und zu heftig – während es an dem mangelt, was sie viel öfter bräuchten: nichts. Der Wunsch nach Gewissheit, Ankommen und Erfüllung hat sich verselbstständigt und eine dauerhafte Bedürftigkeit hervorgebracht – ein leckendes Gefäß, das nie gefüllt bleibt. Während die Reizflut bereits schmerzt und die Funktionen ächzen, lockt schon der nächste Reiz. Doch die peinigende Leere liegt woanders.

### **Grundbedürfnisse erkennen und im Biotop verwirklichen**

Was wir auch im Leben tun: Es dient der Verwirklichung natürlicher seelischer Grundbedürfnisse aus den folgenden zehn Bereichen:

- Bindung
- Lustgewinn
- Wirksamkeit
- Zugehörigkeit
- soziale Bedeutung, Selbstwert
- Autonomie, Freiheit
- Kontrolle, Sicherheit
- Entwicklung
- Lebendigkeit
- Sinn, Spiritualität

bleibt eine dieser Existenzbedingungen unerfüllt, ist kein Gleichgewicht möglich. Als Gegenspieler – z. B. Bindung und Autonomie oder Entwicklung und Sicherheit – produzieren sie Dynamik und Balance und müssen ständig – idealerweise auf friedliche bis lustvolle Art – mit anderen Menschen verhandelt werden. Im übertragenen Sinne mögen Pflanzen in diesem Ökosystem um Licht konkurrieren, bauen aber gemeinsam fruchtbaren Boden auf. Tiere machen sich unter Umständen Nahrung und Kinderstuben streitig, entwickeln sich aber an- und miteinander und eröffnen sich gegenseitig Quellen von Nahrung und Schutz. Geht aber die Orientierung im natürlichen Gefüge oder gar das Gefüge selbst verloren oder reichen Selbstwert, Grundvertrauen und Lebenskompetenz für die soziale Verhandlung nicht aus, verlagert sich das Streben auf Ersatzschauplätze. Man spricht von Bedürfnisverschiebung.

### **Bindung als Lebensmotor: Vom Original zur Kopie**

Bindung stellt den tiefsten aller Wünsche und größten Motivator für Ersatzhandlungen dar. Sie entsteht natürlicherweise mühelos durch Liebe, Mitgefühl, Nähe, Sicherheit und Freiheit. Wir machen sie nicht, sondern sie geschieht uns und eröffnet einen gemeinsamen Raum der Entwicklung und Gestaltung, viel stärker und produktiver als die Summe der beteiligten Menschen. Dazu braucht es nicht nur Liebe mit ihren vier Säulen Zuneigung, Bekenntnis, Verbundenheit und Vertrauen, sondern auch freien Lebensraum und Aufbruch: Jede Beziehung bedeutet eine gemeinsame Reise. Basis dafür ist das Spüren und Sehen des Gegenübers in seiner Einzigartigkeit und Ganzheit bis hin zur größten Beziehungsleistung: seinem Freigeben zum richtigen Zeitpunkt und im richtigen Maß. Somit bedeutet Bindung Hingabe, Lebensbewegung, innere Freiheit, aber auch Zumutung und Ungewissheit. Dies erfordert stabilen Selbstwert, Lebenskompetenz und eine tiefe und klare emotionale Verbindung zu sich selbst.

Andernfalls sind Beziehungen, z. B. zu Partnern oder Kindern, häufig von abhängig-dominanten Mustern sowie emotionaler und quasireligiöser Aufladung geprägt und werden damit leicht vom beweglichen Netzwerk zum obsessiven Lebensprojekt. Nicht Entwicklung, Bewusstheit und Freiheit, sondern die eigene Stabilisierung, Verankerung und Identifizierung stehen dann im Mittelpunkt. Hinter dem Schein der Fürsorge und Sicherheit verbirgt sich Abhängigkeit oder Dominanz. Nur noch Eskalationen können die Verflechtungen auflösen. Ebenso bieten Beruf und soziale Aufgaben eine oft leidenschaftlich bespielte Ersatzbühne für Bindungswünsche. „Höhere“ Voraussetzungen wie Pflicht, Alternativlosigkeit und Verantwortung dienen auch hierbei häufig als vordergründige Motive.

### **Mit Digitalität von der Unmittelbarkeit zur Dissoziation**

Auch der Konsum sozialer Medien sowie virtuelle Kommunikation, Kontaktsuche und Selbstpräsentation dienen als Projektionsflächen für Bindung: Begegnung findet dort digitalisiert und imaginär statt. Simulierte verdrängt dabei echte Interaktion und macht damit einsam statt gebunden, agitiert statt entspannt. So benutzen Menschen ihr Handy im Schnitt rund vier Stunden täglich – kostbare Zeit, die für echte Begegnung, Aktivität, Erfahrung und Erholung fehlt. Ständig locken oder

stören Signale und fingierte Interaktionsmöglichkeiten. So werden Bürokräfte im Schnitt alle 3–5 Minuten durch Nachrichten, E-Mails oder Apps unterbrochen. Rund ein Drittel der Menschen verspürt laut einer DAK-Studie einen Zwang, ständig auf ihr Smartphone zu blicken. Statt sozialer und emotionaler Tiefe entstehen Stress, Bedürftigkeit, Oberflächlichkeit und Dissoziation – die Abtrennung vom unmittelbaren Spüren.

Auch im analogen Raum sprudeln Worte und soziale Signale mitunter wie eine Flut und imaginieren ein soziales Stattfinden, das tatsächlich nicht geschieht. Denn das Leben beginnt hinter den Worten. Und viel substanzieller als das, was aus uns herauskommt, ist das, was in uns hineinkommt.

Doch je druckvoller und bedürftiger wir in den unterschiedlichen Lebensbereichen agieren, desto oberflächlicher, abgelenkter und gestresster gestalten sie sich. Dann fühlen wir uns einsam mitten unter Menschen, sinnlos inmitten von Aufgaben und hilflos im Angesicht unzähliger Gestaltungsmöglichkeiten.

### **Selbstwert, Bedeutung, Wirksamkeit und Zugehörigkeit als Motivatoren**

Selbstwert, soziale Bedeutung, Wirksamkeit und Zugehörigkeit dienen als zentrale Motivatoren und Eintrittskarten in die Gemeinschaft. Wer in der Evolution nicht sozial integriert war, verschwand. Daher streben wir zeitlebens nach sicheren Beziehungsnetzwerken, in denen wir Zugehörigkeit, Wirksamkeit und Bedeutung erfahren, teilhaben, gesehen werden, Akzeptanz und Wertschätzung erhalten und wichtige Funktionen übernehmen. So braucht jeder Mensch ein „Dorf“ – ein System von Menschen, mit denen er Lebensräume, Identitäten, Erfahrungen, Wirkungsfelder, Werte und Erzählungen teilt. Nach der Auflösung von Großfamilie, religiöser Gemeinde und ländlichen Dorfgemeinschaften fühlen sich viele Menschen auf sich zurückgeworfen und suchen Ersatz unter anderem im Bereich von digitaler Aktivität, Hobby, Spiritualität, Ideologie oder Familie. Doch kann der Wunsch nach sozialer Bedeutung sich bei Nichterfüllung auch in Mustern der Dominanz, Konkurrenz, Unterdrückung, Arbeits- und Ausbildungssucht oder gar Narzissmus ausdrücken. Ersatzwirksamkeit findet auch in sozialen Medien und anderen digitalen Kommunikationsräumen statt, wo ein Gefüge aus Verbindung, Bedeutung, Wirkung und Zugehörigkeit aufgebaut wird – jedoch ohne, dass diese tatsächlich stattfinden: Brauchen wir tatkräftige Unterstützung, sind unsere Social-Media- und Messengerfreunde nicht da – trotz Küsschen-Emojis und Daumen hoch.

Der Wunsch nach Zugehörigkeit führt, zu ernst genommen, auch immer wieder zu historischen Krisen. Denn er benötigt dann Ideologie und Gegner zur Identifizierung des eigenen Lagers. Die „Anderen“ denken, reden und leben demnach falsch, führen Böses im Schilde und folgen niederen Beweggründen, während die „Eigenen“ moralisch überlegen sind und aus edlen Motiven und tieferem Verständnis handeln – ein Rezept für fruchtlose nationale und internationale Konflikte. So empfinden laut mehreren aktuellen Umfragen bereits rund 80 % der Menschen in Deutschland ihr Land als gespalten – ein fatales Signal für unser Zusammenleben.

### **Sicherheit: Kontrollverlust durch zu viel Kontrolle**

Von Natur aus möchten wir Umbrüche und Schicksalsschläge vermeiden und das Leben im eigenen Sinne gestalten. Löst sich dieses Bedürfnis jedoch aus dem Zusammenhang, wird das Leben rasch zum Rahmen ohne Bild. Möglicherweise erlebten wir früh im Leben Erschütterungen, Hilflosigkeit und Disruptionen und wollen dies zukünftig unbedingt vermeiden und die einst entbehrte Kontrolle zurückerobern. Dazu haben wir für Alter, Krankheit und vielerlei Gefahren vorgesorgt, im Beruf ein lebenslanges Auskommen erobert und alle Lebensbereiche mit Verträgen, Regeln, Klarheit, Grenzen und „Beton“ eingehegt. Doch die Erleichterung tritt nicht ein. Denn mit dem Maß der Kontrolle und Sicherheit geht unserem Leben Tiefe, Freiheit und Lebendigkeit verloren. Dies spiegelt sich auch im Makrokosmos wieder: Allein in Deutschland gibt es rund 1.800 Gesetze mit weit über 50.000 Einzelnormen sowie rund 3.000 Rechtsverordnungen, Tendenz stark steigend. So wird auf allen Ebenen tendenziell Freiheit durch Sicherheit und Lebendigkeit durch Kontrolle ersetzt, um nichts

dem Zufall zu überlassen. Wie jedoch bereits Benjamin Franklin (1706–1790) zu übermäßiger Kontrolle erklärte, gehen Freiheit und Sicherheit durch diese immer gemeinsam verloren.

### **Das Leben spüren: Lust, Lebendigkeit, Wirksamkeit**

Lust, Lebendigkeit und Wirksamkeit lassen uns spüren, dass wir leben. Von Geburt an geben wir unseren Ausdruck in die Welt, streben nach lustvollen, befriedigenden Reizen und vermeiden Schmerz und Frustration. Körperliche Nähe, Sexualität, das sinnliche und intensive Spüren und Benutzen unseres Körpers sowie unser Ausdruck in Form von Körperlichkeit, Atmung, Bewegung und Stimme sind lebenspendende Äußerungen im sozialen Raum. Wir möchten ganz da sein, stattfinden, gestalten, Neues schaffen sowie spüren und zeigen, dass wir leben. Wie für alle anderen Grundbedürfnisse gilt auch hier: Durfte sich dieser Raum im Leben nicht natürlich entfalten, wird er auf Ersatzbühnen verlagert. Weil dort jedoch nur die Kopie und nicht das Original gelebt wird, schließt sich die „Figur“ nicht, und es kommt trotz hohem Streben nicht zur ersehnten Erfüllung. Im Bereich der Lust bedeutet dies Ruhelosigkeit und Übermaß: Partnersuche statt Partnerschaft, Sex statt Erotik, Porno statt Liebe und ungesunde Beziehungen statt Sinnlichkeit. Auch alle anderen Sinnesbereiche treffen auf unbegrenzte Erlebnisangebote, die jedoch immer nur Leben simulieren: Wir „essen uns hungrig“.

Ob Reise, Sport, Event, Ernährung, Unterhaltung, Beruf oder Hobby – alles scheint zuweilen ein Wettbewerb um die extremsten Reize, Erfahrungen, Leistungen oder Regeln zu sein. So hat sich der internationale Tourismus (jedoch nicht die Zufriedenheit) seit 1970 etwa verachtfacht – von 166 Millionen auf rund 1,3 Milliarden Reisen im Jahr 2023. Eine allgegenwärtige Unterhaltungswelt bietet rund um die Uhr Events, Filme, Reels, Videos, Musik, Posts, Serien, Spiele und nie endende Kommunikation: Wir scheinen Teil oder gar Akteur einer großen, vitalen Sache zu sein, tun tatsächlich dabei jedoch keinen Schritt auf unserem Lebensweg. Je weniger wir spüren, desto heftiger die angestrebten Reize, damit wir uns noch lebendig fühlen. Dies gilt auch für Konsum und Besitz: Obwohl wir von Natur aus denkbar wenig brauchen, ersehnen oder hegen wir unseren Erwerb wie einen Schatz. So werden in Deutschland jährlich rund 300 Mrd. € für Immobilien, 95 Mrd. € für Möbel und Innenausstattung sowie 65 Milliarden für Kleidung ausgegeben. Dabei halten wir häufig an Dingen und Gewohnheiten fest, bis sie unser Leben überfüllen und zunehmend lähmen. Aus dem Wunsch nach Lusterfüllung und Lebendigkeit wurde ein Hamster im Rad.

### **Autonomie, Freiheit, Entwicklung: Leitbild fern der Authentizität**

So nachdrücklich der Mensch sich nach Bindung und Sicherheit sehnt, so sehr benötigt er auch Freiheit und Entwicklung, um sich zu entfalten. Doch Projektionsflächen locken mit Verheißungen: So scheint auch die große Freiheit in Form außerordentlicher Reisen, Events, Unterhaltungsformate, Besitztümer und Aktivitäten einzutreten – und die Entwicklung im nie endenden intellektuellen, seelischen und körperlichen Tracking und Optimieren. Medien haben dafür das Leitbild des ewig vitalen, wohlhabenden, smarten, weichen, ausbalancierten, erfolgreichen, flexiblen und unentwegt lernenden Menschen konstruiert. Doch wirkt dieser seltsam gesteuert und geklont. Denn Autonomie und Wandel finden im Unverhofften, Unerhörten und Überraschenden statt – und zugleich mitten im Fluss der Dinge. Sie zeigen sich pluralistisch, diskursiv, aufmüpfig und unangepasst – und stellen das Etablierte infrage. Welche Wahrheiten und Regeln auch immer die Welt und ihre Repräsentanten uns vorgeben: Unsere natürliche Freiheit hat andere Pläne.

### **Sinn und Spiritualität: Woher kommen und wohin gehen wir?**

Eines unserer wichtigsten und zugleich häufig unterschlagenen Grundbedürfnisse stellt die Spiritualität dar – nicht als exotische Kulthandlung, sondern als das Erfahren von Sinnhaftigkeit in allen Dingen. Wenn wir etwa im Alter von acht Jahren feststellen, dass wir und alle uns bekannten Menschen sterben werden, beginnt ein lebenslanger Weg der Sinnfindung: Woher kommen wir, wohin gehen wir, warum sind wir hier, und warum tun wir, was wir tun? Diese Fragen kann weder ein Think Tank noch eine Regierung oder Forschergruppe beantworten, sondern nur unsere Spiritualität im Raum einer Gemeinschaft. Nicht das Auffinden einer absoluten Wahrheit, sondern

eine tiefe gelebte Verbindung zur Welt und ihrer Vieldimensionalität, Unergründlichkeit und Sinnhaftigkeit prägen diesen Weg. Ob wir beten, meditieren oder einfach da sind, an keine oder viele Götter oder Schriften glauben, ob es für uns ein großes Alles, ein Jenseits oder nichts von alledem gibt: Jeder Mensch verfügt über eine tiefe Spiritualität, die er intuitiv lebt – nicht selten jedoch auf Projektionsflächen. Vielfach geschieht dies unbemerkt – insbesondere wenn wir Kult und Religion intellektualisieren und professionalisieren – oder das „Ich“ zu unserem Gott machen: Psyche, Gesundheit und Ernährung – und Spiritualität selbst – werden dann zum Ersatzkult und zur täglichen Nabelschau. Doch unsere Natur strebt weit über das Ich hinaus in den offenen Raum und die Verbindung: vom Gefühl zum Mitgefühl, von der Selbstliebe zur Liebe, von der Selbstfürsorge zur Fürsorge. Das Ich wird demnach erst in einem größeren Kontext *ganz*, in dem es nicht mehr getrennt und nicht mehr Nabel der Welt ist. Wer danach greift, entfernt sich davon.

### **Moderne Erzählungen als Kult und Religion**

Auch viele moderne, scheinbar alternativlose „Wahrheiten“ erweisen sich bei näherer Betrachtung als religiöse Erzählungen und ihre Imperative als Kult. Die Rolle der „Amtskirche“ übernimmt dabei „die“ Wissenschaft, die heute eine quasireligiöse Autorität und Wahrheitsfindung beansprucht und sich damit vom Prinzip Wissenschaft als offenem, pluralistischem Diskurs weit entfernt hat. Auch im sozialen Mikrokosmos finden sich religiöse Übertragungen – Götter, Teufel, Heilige, Gemeinden, Ungläubige, Oberhäupter, Monstranzen sowie heilige Weihen, Kommunionen, Schriften, Gesetze und Wahrheiten. Viele unserer Überzeugungen – ob sie Politik, Gesundheit, Gesellschaft, Psychologie, Tiere, Natur oder andere Bereiche betreffen – lassen sich leicht widerlegen, verheißen uns aber Halt und Gewissheit – jedoch zu dem Preis, dass wir sie ständig gegen die Realität und „Ungläubige“ verteidigen müssen. Denn Spiritualität und Sinn vollziehen sich zwischen den Zeilen, in allen Dingen und Wesen und brauchen weder Wahrheiten und Autoritäten noch Glaubenskonflikte.

### **Sind Ersatzbühnen nützlich?**

Ersatzhandlungen können vorübergehend der Kompensation und Selbstregulation dienen, um z. B. kurze Phasen der Entbehrung oder „Sinn-Dissonanz“ zu überdauern. Geschieht dies jedoch unbegrenzt, verdrängt die Imagination das Original und die Ersatzlebendigkeit die Lebendigkeit. Wir gleiten in eine kollektive Trance der rastlosen Erfüllungssuche – fernab echter Erfüllung. Hierdurch geht unsere Bewusstheit, Tiefe, Präsenz, Verbindung und Beweglichkeit zurück. Wir leben am Leben vorbei, spielen als Schauspieler uns selbst – täuschend echt, aber inszeniert und getrennt. Während wir uns allzu schwer tun, echte Nähe, Erfahrung, Wirksamkeit, Lebendigkeit und Spiritualität zu leben, arbeiten wir uns bis zur Überflutung und Erschöpfung an Ersatzschauplätzen ab. Diese entfremden uns jedoch von der Welt und uns selbst.

### **Von der Kopie zurück zum Original**

Doch dies ist jederzeit umkehrbar. Denn die Originale, also die ursprünglichen Bedürfnisse und Lebensfelder, liegen offen vor uns – in Form der Menschen, die uns umgeben, der Welt, die uns begegnen möchte und der uns ureigenen Lebendigkeit, Kreativität und Verbundenheit. Dazu müssen wir nicht reisen, forschen, suchen, organisieren, lernen oder uns noch mehr anstrengen. Im Gegenteil: Mit jeder Obsession, die wir loslassen, wird deren Original sichtbar. Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern um Präsenz. Der Unterschied wird sofort offenbar, sobald wir von der Imitation ablassen – in dem Bewusstsein: Die Welt versorgt uns mit allem, was wir zum Leben brauchen, und unsere Natur hat uns alle Werkzeuge dazu mitgegeben. Sinnvolles geschieht mühelos, und Mühevoll ist selten sinnvoll. Wie im Märchen Momo geschieht Substanzielles nicht im Stehschritt, sondern wenn wir stehenbleiben, uns umsehen und unseres Lebens gewahr werden.