



Samstag, 24. Dezember 2022, 14:00 Uhr
~2 Minuten Lesezeit

Das Herz geht auf

Im vorweihnachtlichen Mutmach-Gespräch sprechen die Aufwind-Autorinnen Kerstin Chavent, Elisa Gratias und Friederike de Bruin über das, was uns aus der Ohnmacht in die Zuversicht führen kann.

von Kerstin Chavent, Friederike de Bruin, Elisa Gratias
Foto: Dmytro Buianskyi/Shutterstock.com

„Hilfe, wir ertrinken in einer Flut aus furchtbaren Nachrichten. Nahezu alle wichtigen Informationen, die uns über die Medien erreichen, vermitteln den Eindruck, es gehe nur bergab. Nachrichten lesen, hören und sehen fühlt sich an, als gäbe es kein Morgen mehr. Was aber passiert, wenn wir lernen, unseren Fokus nicht ausschließlich aufs Außen, sondern eben auch aufs Innen zu richten? Wenn uns bewusst wird, dass tief in uns eine Kraft wohnt, mit der wir auch den schwersten Sturm meistern können?“ So lautet die Beschreibung unseres Anliegens mit der Aufwind-Kolumne. Anfang 2023 wird sie fünf Jahre alt. Fünf

Jahre, in denen wir die Zuversicht und die Schönheit nicht aus den Augen verloren haben. Kurz vor Weihnachten zeigen die Mutmach-Redakteurinnen Kerstin Chavent, Elisa Gratias und Friederike de Bruin Gesicht und möchten allen Lesern und Leserinnen Mut machen, ihren kleinen und dennoch wichtigen Beitrag zu einer menschlicheren Gesellschaft zu leisten.

Im sich zu Ende neigenden Jahr, so wünschen wir es uns, kehrt Ruhe ein. Viele legen ihre Arbeit für eine kurze Weile nieder. Das Weihnachtsfest und die Tage „zwischen den Jahren“, in denen die Zeit stehenzubleiben scheint, schenken uns Gelegenheit zu Einkehr und Innenschau. Wenn das Jahr draußen am Dunkelsten ist, können wir uns auf das besinnen, was in uns lichtvoll ist.

Hierum geht es im Gespräch der drei Aufwind-Redakteurinnen Elisa Gratias, Friederike de Bruin und Kerstin Chavent. Erstmals sprechen sie gemeinsam über das Geschehen der aktuellen Zeit und ihren ganz persönlichen Umgang damit. Sie äußern offen das, was sie berührt.

Friederike de Bruin, die seit einem Jahr die Redaktion mit ihren Video-Interviews bereichert, führt das Gespräch. Redaktionsleiterin Elisa Gratias plädiert für den Mut, die eigene Empfindsamkeit als politisch wichtigen Einfluss zu erkennen und zu kultivieren, und Kerstin Chavent ermutigt dazu, sich aus vielschichtigen und subtilen Abhängigkeiten zu befreien und die Ereignisse, mit denen wir konfrontiert werden, als Einladungen für einen inneren Wandel zu akzeptieren. Denn im Außen wird sich nur etwas verändern, wenn sich zunächst das Bewusstsein der Menschen ändert und zu einem neuen Handeln führt.

Um die kritische Masse zu erreichen, braucht es nicht nur die Stimmen mutiger Menschen, sondern auch die Unterstützung derer, die sie hören und lesen. Damit der Übergang in eine freie und friedliche Welt gelingt, kommt es auf uns alle an. Daher bitten wir sie, liebe Leserinnen und liebe Leser, uns auch weiterhin mit ihrer **Spende** (<https://www.rubikon.news/spenden>) zu helfen, damit wir unsere Arbeit fortsetzen können. Auch kleine Beiträge helfen. So schaffen wir es **gemeinsam** (<https://www.rubikon.news/unterstuetzen>), der Welt ein neues Gesicht zu geben.

Nutzen wir die Feiertage, Klarheit in uns zu bringen und das Licht nicht nur am Tannenbaum zu entzünden, sondern auch in uns. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine erholsame, besinnliche Weihnachtszeit und einen wundervollen Start in ein neues Jahr!

Video ([https://odysee.com/\\$/embed/@RubikonMagazin:d/das-Herz-geht-auf:a?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz](https://odysee.com/$/embed/@RubikonMagazin:d/das-Herz-geht-auf:a?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz))

**Kerstin Chavent, Friederike de Bruin und Elisa Gratias
im Mutmachgespräch**

(<https://odysee.com/@RubikonMagazin:d/das-Herz-geht-auf:a?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz>)

(<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>)

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch**

(<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>)

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.



Kerstin Chavent lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Auf Deutsch erschienen sind bisher unter anderem **Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt** und **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Ihr Blog **„Bewusst: Sein im Wandel“** (<https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr>).



Friederike de Bruin, Jahrgang 1982, hat viele Jahre reisend im Ausland sowie in verschiedenen Gemeinschaften gelebt. Sie arbeitete im Kulturbereich, in der Bestattung sowie als Doula. Sie ist Coach für Trauma- und Stressbewältigung, Prozessbegleiterin, Künstlerin und Menschenrechtsaktivistin und setzt sich mit ganzem Herzen für eine lebensfreundliche, menschliche Zukunft ein. Zuletzt erschien von ihr „Menschlichkeit von Anfang bis Ende“ in **„Die Zukunft beginnt heute“** (<https://www.oval.media/product/die-zukunft-beginnt->

heute/)“.



Elisa Gratias, Jahrgang 1983, studierte Übersetzen und Journalismus. 2005 wanderte sie nach Frankreich aus. 2014 zog sie nach Mallorca und arbeitet dort seitdem als freiberufliche Autorin, Übersetzerin und Künstlerin. Von 2018 bis 2023 leitete sie als freie Mitarbeiterin die Rubikon-Mutmach-Redaktion. Zum Thema Glück, Erfüllung und Gesellschaft schreibt sie auf ihrem Blog **flohbair.com** (<http://www.flohbair.com>). Ihre Kunst zeigt sie auf **elisagratiass.com** (<https://elisagratiass.com/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.