



Samstag, 07. März 2020, 15:59 Uhr  
~6 Minuten Lesezeit

# Das Prinzip Hoffnung

Im KenFM-Interview ruft Rubikon-Autorin Elisa Grätias dazu auf, das Spiel der Mächtigen, die uns mittels Herrschaftstechniken der Angsterzeugung klein halten wollen, nicht länger mitzuspielen.

von Ullrich Mies  
Foto: PHOTOCREO Michal Bednarek/Shutterstock.com

*Sie hatte gemeinsam mit Jens Wernicke die Rubikon-Mutmach-Redaktion begründet – als Gegengewicht zu all den analytisch-kritischen Artikeln des Magazins, die notgedrungen oft eine düstere Stimmung verbreiten. Denn Mut und Hoffnung sind wichtig, gerade jetzt. Die vielen negativen Nachrichten aus den Medien sollten uns nie in lähmender Angst gefangen halten. Das würde nur den globalen Tätern in die Hände spielen, die uns ablenken, paralisieren und in Ohnmacht halten wollen. Am 6. März 2020 präsentierte Elisa Grätias nun bei KenFM das neue Rubikon-Buch „Nur Mut! Wenn wir uns ändern,*

*verändert das die Welt“, dessen Mitherausgeberin sie ist. In seinem Interview interessierte sich Ken Jebsen auch für die ungewöhnliche Biografie der Rubikon-Autorin, die mit dem von ihr vorgestellten Buch harmoniert.*

**Unter Mut verstehen die Autorinnen und Autoren des Buchs „Nur Mut!“ die Fähigkeit, Angst auszuhalten und zu lernen, mit der eigenen Angst umzugehen.**

Jeder sollte sich darüber klar werden, wer für Verunsicherung und Angst sorgt, sich also die Frage stellen:

***Wer hat ein Interesse daran, mich und die Gesellschaft in Angst zu versetzen?***

Angst wird für den fassbar, der begriffen hat, dass sie wesentlich das Ergebnis der organisierten und strukturellen Gewalt des marktradikalen Kapitalismus und seiner Akteure ist.

Der Unfrieden kriecht als unablässiger Strom aus dem Schoß der westlichen Machtzentren und ihrer Propaganda-Apparate in die Herzen der Menschen.

Das herrschende System ist auf Gewalt, Spaltung und die Erzeugung von Angst gegründet. Die Zentren der Macht versetzen die Menschen in Furcht und Schrecken:

***Sie drohen mit Arbeitsplatzverlust, sozialem Abstieg, sie schüren Ängste vor Terror, Kriegen, Migration, Umweltzerstörungen und Klimawandel, die sie***

## ***maßgeblich selbst verursachen.***

Mit Angst werden die Menschen gefügig gemacht. So sollen sie zu willenlosen Objekten der Machtzentren werden.

Sich über die Verursacher der dystopischen Zustände klar zu werden, heißt, der Angst den diffusen Schleier zu entreißen und selbst stark werden zu können.

Elisa Gratias hat sich intensiv mit der Gesellschaft im kapitalistischen System befasst und ist bestürzt darüber, wie leicht sich die Mehrheit durch Verunsicherung und Angst manipulieren und spalten lässt.

Nach zwei Auswanderungen mit vielen schmerzhaften Erfahrungen und Enttäuschungen, der ersten nach Frankreich, der zweiten nach Mallorca, vielen Reisen und dem Schritt in eine selbständige Tätigkeit verstand Gratias, dass das, was sie suchte, in ihrem Inneren lag.

Darum versucht sie, ihr Leben bewusst zu gestalten, und stellt sich immer wieder die Frage:

## ***Was macht mein Leben lebenswert? Was macht mich und uns wirklich glücklich?***

Sie ist davon überzeugt, dass es auch politisch bedeutsam ist, sich diese Frage zu stellen.

Für Elisa Gratias stehen die zwischenmenschlichen Beziehungen im Mittelpunkt. Doch diese fühlen sich für sie in der vom materialistischen Weltbild des Neoliberalismus geprägten Entfremdung immer kälter an.

Ihre Antwort auf diese Entwicklung:

***Wenn die Menschen wieder lernen, Wärme zu entwickeln und Verletzlichkeit auszuhalten, wenn sie Empathie zeigen und ihr Gegenüber als Mensch statt als Bedrohung wahrnehmen, erst dann werden die Herrschaftszentren mit ihrer Angstmache nicht mehr erfolgreich sein.***

Die Menschen müssen wieder lernen, auf ihre Gedanken und Gefühle zu achten.

Nur Achtsamkeit kann uns weiter helfen, wie es auch Daniele Ganser und Eugen Drewermann in ihren Vorträgen immer wieder betonen.

So stellt etwa Eugen Drewermann einfühlsam fest:

*„Es geht um die Zurückgewinnung der Menschlichkeit, die wir dringend brauchen.“*

„Nur Mut!“ ist eine Einladung, uns dem Menschen zuzuwenden, der uns am nächsten steht und den wir allzu oft übersehen: uns selbst.

Elisa Gratias ist davon überzeugt, dass viele Menschen trotz ihres Wissens über den kritischen Zustand des Planeten und des Friedens in Europa deshalb nicht aktiv werden, weil ihnen immer eingetrichtert wurde, sie müssten für die Zukunft aktiv werden, Flüchtlingen, Enkeln und Tieren eine bessere Zukunft ermöglichen.

Gratias aber fragt: Und was ist mit der Gegenwart? Warum arbeiten wir nicht an der bewussten Gestaltung der Gegenwart? Haben wir nicht *jetzt* – auch für uns – eine bessere Welt verdient?

Wir sollten nicht nur in Verantwortung für die Zukunft handeln, sondern *dürfen* auch eine Welt gestalten, in der *wir* schon heute

gern leben.

---

**Video** (<https://www.youtube-nocookie.com/embed/nR6dyB0HNNQ>)

**KenFM: Elisa Gratias: „Nur Mut! Wenn wir uns ändern, verändert das die Welt“**

---

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

<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>).

---

## **Stimmen zum Buch:**

*„Ich möchte allen Menschen raten, mutig zu sein, und sich nicht durch Angst erdrücken zu lassen. Wer mutig ist kann freudig und gewaltlos seinen Weg gehen. Das ist bestimmt nicht immer einfach. Aber Mut öffnet Türen, die sonst verschlossen bleiben. Die in diesem Buch abgedruckten Texte zeigen, wie wichtig Mut im 21. Jahrhundert ist.“*

Dr. Daniele Ganser, Friedensforscher

*„Das ist ein ganz besonders Buch, denn mit jedem seiner vielfältigen Beiträge werden Sie eingeladen, ermutigt und inspiriert, sich mit all jenen zu verbinden, die künftig nicht mehr gegeneinander, sondern miteinander leben wollen.“*

Dr. Gerald Hüther, Sachbuchautor und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung

*„In einer Zeit, in der regressive Kräfte sehr von den Verunsicherungen in unserer Gesellschaft profitieren, brauchen wir Mutmacher mit einem langen Atem. Menschen, die uns mit Fakten und Bildern speisen, die uns an unser eigenes Potential für Veränderung und Glück erinnern. Danke Rubikon! Für dieses Buch und für eure gesamte Arbeit.“*

Veit Lindau, Autor und Bewusstseinsforscher

*„Dieses einzigartige Buch macht großen Mut zur Veränderung. Es verwandelt Verzweiflung in Hoffnung, Wut in Liebe und ist ein kraftgebender Kompass durch schwere Zeiten. Für mich eines der wertvollsten Bücher der letzten Jahre.“*

Jens Lehrich, Autor und Comedian

*„Nur Mut!‘ ist ein Buch, das den Leser dazu auffordert, sich selbst zu ermächtigen. Wer sich im aufrechten Gang den Problemen dieses*

Planeten entgegenstellt, macht sich zwar angreifbar, kann von sich aber behaupten, in der Stunde der Bewährung seine eigene Angst besiegt zu haben. Ohne solche Menschen hat unsere Spezies keine Zukunft. Die Belohnung für gelebten Mut ist ein Leben, in dem die Angst nur noch eine untergeordnete Rolle spielt.“

Ken Jebsen, investigativer Journalist

„Nur, wenn wir uns selbst und unsere Gefühle erkennen, wenn wir unser Unbewusstes bewusst machen und aus dem kollektiven Stockholm-Syndrom, auf das man uns von Kindertagen an festgelegt und zu dem man uns erzogen hat, aussteigen, können wir wirkliche Liebe, vor allem aber unsere tägliche Unterdrückung erkennen. Dann können wir aus dem inneren wie äußeren Gefängnis aussteigen und unser eigenes Leben leben, in dem wir zu fühlen beginnen, was gut und ungut, was richtig und gelogen, was Liebe und was Ausbeutung und Unterdrückung ist. Wider den Gehorsam! Die Wahrheit schlummert in jedem von uns.“

Jens Wernicke, Autor und Publizist

---

## **Inhalt:**

Kerstin Chavent, Elisa Gratias und Isabelle Krötsch: Vorwort

### **Kapitel 1: Wahrnehmung**

Otto Teischel: Die kranke Gesellschaft

Ulrike Orso: Kapitalismus im Kopf

Kerstin Chavent: Mit dem Drachen leben

Shabi Alonso: Der Rationalitätswahn

Felix Feistel: Mut zur Utopie

Elisa Gratias: Friedensbewegung 2.0

Margit Geilenbrügge: Teilen wir unsere Vision!

## **Kapitel 2: Selbsterkenntnis**

Franz Ruppert: Wirklicher Frieden setzt Heilung voraus

Kerstin Chavent: Raus aus der Opferrolle!

Elisa Gratias: Trotz alledem!

Hans-Joachim Maaz: Heraus aus der Liebesfalle!

Christiane Borowy: Der alltägliche Krieg in unseren Köpfen

Kerstin Chavent: Der innere General

Roland Rottenfußler: Plädoyer für das Mitgefühl

## **Kapitel 3: Wahrheit**

Peter Frey: Das Wesen der Freiheit

Kerstin Chavent: Mut zur eigenen Wahrheit

Jens Lehrich: Die Magie des Lebens

Roland Rottenfußler: Ohne Ziel

Jens Wernicke: Ist die Welt überhaupt noch zu retten?

Katrin McClean: Nur Mut!

## **Kapitel 4: Verbundenheit**

Birgit Assel: Der Frieden sind wir

Margit Geilenbrügge: Wir sind Natur

Isabelle Krötsch: Die stille Revolution der Liebe

Elisa Gratias: Mehr Liebe, bitte!

Bernhard Trautvetter: Gemeinsam für eine bessere Welt

## **Kapitel 5: Wandel**

Margit Geilenbrügge: Raus aus der Machtlosigkeit!

Gerald Hüther: Zärtliche Revolution

Roland Rottenfußler: Einfachheit ist Widerstand



Dirk C. Fleck: Tausche Leid gegen Glück

Margit Geilenbrügge: Das Unwahrscheinliche wahrscheinlicher machen!

Isabelle Krötsch: Heilsame Verwandlung

## **Kapitel 6: Zukunft**

Kerstin Chavent: Der Dimensionssprung

Hans Boës: Alles fühlt mit

Christiane Borowy: Das Leben ist schön

Isabelle Krötsch: Die neue Wirklichkeit

Roland Rottenfußler: Engagierte Spiritualität

Jens Wernicke: Regen

Dieser Artikel erschien bereits auf [www.rubikon.news](http://www.rubikon.news).

---



**Ullrich Mies** ist Sozial- und Politikwissenschaftler. Er studierte in Duisburg und Kingston/Jamaika. Seine Interessenschwerpunkte sind internationale politische Konflikte, organisierte Friedlosigkeit, Staatsterrorismus, Neoliberalismus, Demokratieerosion, Kapitalismus- und Militarismuskritik sowie die Erhaltung der Biodiversität. Er ist seit 1994 selbständig und lebt seit 38 Jahren in den Niederlanden. Er schreibt für **Rubikon**, jetzt **Manova**, die **Neue Rheinische Zeitung**, **Neue Debatte** und viele andere mehr. Im Jahr 2023 erschien von ihm als Herausgeber das Buch „Auswandern oder standhalten — Politisches Exil oder Widerstand?“ sowie als alleiniger Autor das Buch „Das 1x1 des Staatsterrors — Der Neue Faschismus, der keiner sein will“.

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.