Samstag, 30. April 2022, 15:00 Uhr
~15 Minuten Lesezeit

Das Trauma der Deutschen

Der Zweite Weltkrieg wirkt bis heute emotional in den Deutschen nach — erkennen wir die Schatten der Vergangenheit, können wir uns von ihnen befreien.

von Elisa Gratias
Foto: fran_kie/Shutterstock.com

Ein Problem zu erkennen und es zu lösen, sind zwei verschiedene Dinge. Die erklärten Ziele von Frieden, Gewaltlosigkeit und Toleranz finden bei Politikern und anderen Entscheidungsträgern und selbst in der Bevölkerung oft keine Entsprechung im Verhalten. Woher kommt dieser Widerspruch? Die Therapeutin Gabriele Baring sucht in der Geschichte der Deutschen, die von zwei Weltkriegen und von Schuld geprägt ist, nach möglichen Ursachen dafür. Wenn wir als Menschheitsfamilie Frieden stiften möchten, besteht

ein erster Schritt darin, Frieden in unserer eigenen Familie und dadurch auch in uns selbst zu finden, indem wir verdrängte Traumata aus der Vergangenheit endlich ans Tageslicht holen. Eine Einladung, sich der eigenen Familiengeschichte zuzuwenden. Für das eigene Wohl und vor allem für den Frieden. Eine Rezension zum Buch „Die geheimen Ängste der Deutschen“.

Es ist erstaunlich, wie schwer Leere sein kann. Bis zu meinem dreißigsten Lebensjahr fühlte ich mich wie eine leere Hülle. Ich fühlte einfach nichts. Das Leben erschien mir sinnlos, und meine hyperaktiven Gedanken fanden keine Lösung für mein Leid. Also ging ich zu einer Therapeutin, obwohl mein Verstand das schwachsinnig fand.

Ich hatte Glück, und meine Therapeutin verstand es, an meinem Verstand vorbei direkt in mein Inneres zu blicken. Hinter die Gedanken. Also gab sie mir Übungen, die ich zu Hause machen konnte. Eine davon bestand darin, mindestens eine halbe Stunde nichts zu tun und mich innerlich zu fragen, wie es mir geht. Ich kam mir lächerlich vor. Doch die Verzweiflung ließ mir keine andere Wahl, als die Übungen jeden Tag aufs Neue zu machen, da meine einzige Alternative in selbstzerstörerischen Gedanken bis hin zu Selbstmordfantasien bestand.

Nach ein paar Monaten passierte es immer wieder — und manchmal auch heute noch —, dass aus irgendwelchen Tiefen Tränen aufstiegen, mein Magen sich verknotete und erst nach langem, verzweifeltem Schluchzen wieder entspannte. Ich habe gelernt, das zuzulassen, selbst im Beisein anderer Menschen. Nach erstem

Befremden und einem Anflug von Scham fühlte es sich befreiend und verbindend an. Als ob die Last der Leere endlich nach und nach von meinen Schultern fällt. Doch ich dachte noch immer, dass es nur mir so ginge.

„Die geheimen Ängste der Deutschen“

Fünf Jahre später — inzwischen lebte ich in Spanien — stöberte ich in meiner geliebten deutschen Buchhandlung in Palma herum und nahm ein knallrotes Buch aus dem Regal: „**Die geheimen Ängste der Deutschen** (https://www.scorpio-verlag.de/Buecher/61/DiegeheimenngstederDeutschen.html)“. Auf dem Klappentext las ich:

„Zukunftsangst und Weltuntergangsstimmung bestimmen das Lebensgefühl von uns Deutschen. Die Familientherapeutin Gabriele Baring kennt aus Gesprächen mit ihren Patienten die Nöte der Menschen — Furcht, Depression, Bindungsunfähigkeit und die Neigung zur Selbstzerstörung. (…)

Die Gräuel der Weltkriege und ihre Folgen haben Familien auseinandergerissen. Verschwiegener Schmerz und unterdrückte Trauer lasten auf uns. Die kollektive Verdrängung betrifft den Einzelnen, die Familien und das gesellschaftliche Leben bis in die Spitzen der deutschen Politik (…). Ein Aufruf zu einer neuen Auseinandersetzung mit der Vergangenheit — damit es uns gelingt, uns selbst und unsere Nation wieder zu lieben.“

Ich kaufte das Buch. In der Schule habe ich das Fach Geschichte gehasst. Ich konnte damit nichts anfangen. Vor allem das jahrelange Durchkauen der Nazizeit und des Zweiten Weltkriegs.

Als ich während des Studiums nach Frankreich zog, fiel mir auf, dass

alle anderen Austauschstudenten aus Brasilien, Ecuador, Argentinien, Kanada, Mexiko, Großbritannien, Spanien, Italien und auch die Franzosen ein ganz anderes Verhältnis zu ihrem Herkunftsland hatten als ich. Sie waren stolz auf ihre nationale Zugehörigkeit, auch wenn sie sich über ihr Land beschwerten.

> ***Mich nervte es, dass immer wieder Hitler und die Nationalsozialisten zum Gesprächsthema wurden, wenn ich sagte, dass ich aus Deutschland sei. Als Kommilitonen mich für eine Russin hielten, freute ich mich. Bloß nicht deutsch aussehen. Wie langweilig.***

Ich dachte damals, dass nichts weiter dahinter steckte als das Phänomen, immer so sein zu wollen, wie man eben nicht war: lockig statt glatthaarig, schwarz statt weiß und Brasilianerin statt Deutsche.

Zwei Jahre später belegte ich während eines Gastsemesters in Genf freiwillig einen Kurs über die Geschichte der großen Kriege zwischen Frankreich und Deutschland. Die französische Dozentin gab uns einen Comic über den Ersten Weltkrieg. Zeitzeugenberichte wurden in Zeichnungen festgehalten, anonyme Soldaten erhielten ein Gesicht, und ich fühlte mit diesen armen jungen Männern, die in den Gräben des Ersten Weltkrieges der hässlichsten Fratze des menschlichen Abgrunds ausgeliefert waren.

Was mich an diesem Geschichtskurs außerdem faszinierte, war, dass die Professorin die Deutschen nicht als Schuldige behandelte. In der Schule hatte man mir noch eingetrichtert, ich solle mich im Ausland auch jetzt noch für unsere Geschichte entschuldigen, und nun stand da eine Französin und fragte stattdessen nach den Ursachen, warum die Deutschen Hitler gewählt hatten. Welchen Bedingungen diese Menschen ausgesetzt waren, dass sie sich so begeistert hatten aufhetzen lassen.

Obwohl ich das zu dem Zeitpunkt noch nicht verstand, fühlte ich mich durch diese Art der Auseinandersetzung mit dem Thema etwas leichter.

Die Geschichte holt uns ein

Mit dreißig erlitt ich dann in Paris eine Fehlgeburt. Ich fiel in ein tiefes Loch und ging auf Anraten einer Freundin zu der Therapeutin, die ich am Anfang dieses Artikels bereits erwähnte. Mit ihrer Unterstützung stellte ich fest, dass mein seelischer Schmerz infolge der Fehlgeburt eine gesunde Reaktion war, während mein sonstiges Gefühlsleben, das eher von innerer Leere und unerklärlicher Trübseligkeit geprägt war, eine verdrängte Depression vermuten ließ. Ihre Diagnose erleichterte mich, denn bis dahin glaubte ich, diese innere „Trostlosigkeit“ sei normal und ich nur ein undankbares Weichei, weil ich mehr vom Leben erwartet hatte.

Ich wanderte spontan von Frankreich nach Mallorca aus, wo ich dank fehlender Kontakte keine sozialen Verpflichtungen hatte und somit keine soziale Maske mehr brauchte. Den ganzen Tag mit mir und meiner Katze allein, lernte ich endlich zu weinen — welch eine Befreiung.

Und nun hielt ich das rote Buch von Gabriele Baring in den Händen und fühlte mich wie ein Detektiv, der unverhofft auf eine wichtige Spur gestoßen war.

Die traumatisierte Familie

Immer mehr Menschen sprechen von unserer traumatisierten Gesellschaft, von der Entfremdung im Kapitalismus, von Gewalt in Videospielen, von Problemen in unserem Schulsystem und so

weiter.

Über unsere Kriegsvergangenheit als Privatpersonen, nicht als Nation, nicht als zufällige Landsleute von Hitler und seinen Anhängern, sondern als erlebte Erfahrungen von Menschen, mit denen wir verwandt sind, sprechen wir jedoch sehr selten. Über die Kälte, die in und zwischen uns oft herrscht. Über die Beziehung, die wir zu unseren Familien haben.

> ***Daniele Ganser prägte das wunderschöne und heilsame Bild der Menschheitsfamilie. Doch was passiert, wenn wir schon unsere Blutsverwandten kaum beachten, wenn wir sie nicht ansehen, anhören, verstehen lernen — wie sollen wir dann je als riesige Menschheitsfamilie harmonisch zusammenleben können?***

„Es ist tragisch, dass die vielen familiären Konflikte, die bis in die jüngste Generation hineinreichen, so selten unter dem geschichtlichen Aspekt reflektiert werden. Flucht, Vertreibung, Vergewaltigung und Misshandlungen haben Traumata hinterlassen, die immerfort wieder aufleben und die Existenz bedrohen“ („Die Ängste der Deutschen“, Gabriele Baring).

Wärme für den Eisbären — Kälte für die Menschen

„Transgenerationelle Übertragungen von Traumata verdienen höchste Aufmerksamkeit. (…) Noch ist die systemische Aufarbeitung unserer Vergangenheit ein Randphänomen. In der Öffentlichkeit ist darüber wenig bekannt, und die Bereitschaft zur Verdrängung hält an. Aber manchmal brechen kollektive Emotionen auf, deren Ursache das verdrängte eigene Leid ist.

Ein auf den ersten Blick kurioses Beispiel dafür war die Reaktion auf

das Leben und Sterben des Eisbären Knut. Das Schicksal des Tieres bewegte Millionen. Knuts Mutter verstieß ihren Nachwuchs. Da konnte eine Mutter ihrem Baby die ihm zustehende Liebe und Fürsorge nicht geben, und eine Welle des Mitgefühls überrollte Deutschland. Ein Tierpfleger ersetzte bekanntlich mit der Flasche die Mutterbrust, und schon flogen dem Bären die Herzen der Deutschen zu. Von Anfang an faszinierte mich diese allgemeine Anteilnahme. Woher kamen die großen Gefühle? Was ließ eine Nation aus der Fassung geraten, nur weil ein Zootier mit der Flasche aufgezogen wurde?

Viele, die Knut aus der Ferne ihre tiefe Zuneigung entgegenbrachten, gehörten den Generationen der Nachkriegskinder und der Kriegsenkel an. Sie kannten das Gefühl des Verlassenwerdens, das sie nun auf Knut projizierten. Durch ihn kamen sie in Kontakt mit ihren eigenen verdrängten Emotionen" („Die Ängste der Deutschen", Gabriele Baring).

Das Beispiel Knuts bringt mich zum Schmunzeln. Dieses Bild einer schrulligen Nation, die mit einem Tierbaby mitfühlt, erzeugt liebevolle Zuneigung für meine Landsleute in mir. Ich erinnere mich jedoch leider eher daran, wie Knut als Beispiel für die „Volksverblödung" herangezogen wurde.

Volksverblödung. Ein hartes Wort. Für eine harte Realität, mag der eine oder andere einwenden. Vielleicht. Gleichzeitig zeigt es auch die Kälte, mit der wir uns im Alltag, vor allem in politischen und gesellschaftlichen Debatten begegnen. Selbst in der Friedensbewegung ist die Sprache oft alles andere als friedlich:

„*Unbefangene Beobachter können leicht feststellen, dass die erklärten Ziele von Gewaltlosigkeit und Toleranz bei Linken, Grünen und anderen alternativen Gruppen keine Entsprechung im Debattenstil finden. Schon die Frauenbewegung fiel durch eine zuweilen hasserfüllte Kampfhaltung auf. Die Angriffslust einiger ihrer*

Protagonistinnen glich eher einem Vernichtungsfeldzug gegen Männer als einer sanften Revolution. Das Adjektiv männlich wurde zum Synonym für Unterdrückung und Gewalt. Doch der Protest dagegen trug alle Züge jener Aggression, die man den Männern unterstellte. (…)

Wer zum Kampf aufruft, ist nicht am Austausch interessiert, am Ringen um Erkenntnisse. Diese Politiker und Politikerinnen streiten nicht für das Gute, sie kämpfen dafür. Selbstgefällig wähnen sie sich politisch auf der richtigen Seite. (…) Bei all den guten Rechthabern, den guten Ideologen, den guten Kämpfern spüre ich Energien, die aus der schlimmen Zeit der Diktaturen kommen und hier weiterleben. (…) Mit gewalttätigen verbalen Angriffen werden andere Meinungen unterdrückt" („Die Ängste der Deutschen", Gabriele Baring).

Was die Autorin hier beschreibt, erinnert mich auch an Kommentare auf Facebook oder E-Mails von empörten *Rubikon*-Lesern, die Kampfansagen an unsere Redaktion schicken, weil ein Artikel oder ein Autor ihrem Weltbild widerspricht.

Diese E-Mails und die Arroganz mancher Leute, die ihre Meinungen und ihre Kenntnisse für die einzig richtigen halten, frustrieren mich jedes Mal. Nun kann ich diese Menschen in einem anderen Licht sehen. Sie sind unbewusst verstrickt. Natürlich war mir das auch vorher klar, doch es erschien mir zu abstrakt.

Die kalte Mutter

Die Autorin erinnerte mich an die möglichen Einzelschicksale dieser Menschen oder ihrer Vorfahren. Viele der heutigen Erwachsenen sind mit einer „kalten Mutter" aufgewachsen.

> ***Viele dieser Menschen halten ihre Kindheit für normal,***

> ***da sie selbst weder missbraucht wurden noch flüchten mussten. Doch wenn deren Eltern genau solche Dinge erlebt hatten und nie darüber sprachen, sondern es verdrängten und einsam vor sich hinschwiegen, dann waren all diese Erwachsenen einmal sehr einsame Kinder.***

So wie ich erst dank meiner Fehlgeburt merkte, dass ich bis dahin von meinen Gefühlen völlig abgeschnitten war, scheinen viele Menschen, denen ich begegne, ihre Gefühlskälte für normal zu halten. Sie denken, was sie fühlen sollten, sie analysieren, und sie suchen besessen nach dem Glück oder zumindest nach einem Kick — durch Erfolg, durch einen Traumkörper, viele Reisen, extreme Sportarten —, doch im Gespräch wird schnell deutlich, dass eine Verbindung, authentische Gespräche, Sich-in-die-Augen-Blicken oder gemeinsames Schweigen nicht möglich sind. Dass diese Menschen irgendwo tief hinter ihrem gesellschaftlichen Bild eingebuddelt oder, noch schlimmer, einzementiert sind.

Verletzte kleine Seelen. Wir sprechen heute viel von Erziehung und wissen, wie empfindlich die Kinderseele ist. Sie schlummert in jedem von uns noch immer.

„*Depression ist oftmals auch nicht gelebte Trauer. Insofern ist das Trauerverbot — das für die Täter gilt — noch immer eine Quelle depressiver Lebensgefühle, denn Trauer wurde nur zugelassen, wenn sie sich auf die Opfer der Nazis bezog. (…)*

Wenn uns bewusst ist, woher Wut, Aggression, Scham und Schuldgefühle rühren, können wir endlich unseren Frieden mit uns selbst machen. Auf die Trauer folgt Entlastung. Wir müssen dann nicht mehr Stellvertreterkämpfe führen, die in jeder Generation wieder aufbrechen“ („Die Ängste der Deutschen“, Gabriele Baring).

Fragen und Trauern für den Frieden

Ein weiterer Absatz aus dem Buch erinnert mich an die Reaktionen einiger Leser und Mitmenschen auf unsere Mutmach-Redaktion und unser Bestreben, alle Seiten unseres Lebens zu beleuchten, nicht nur die intellektuelle, sondern auch die gefühlvolle, nicht nur die katastrophale, sondern auch die Hoffnung spendende:

„*Die persönliche Risikoeinschätzung folgt einem Muster, das gleichsam die Rechtfertigung von Ängsten sucht. (…) Zukunftsangst wird zu einem legitimen Gefühl. Wer dagegen für Mäßigung oder gar Optimismus plädiert, gilt leicht als fahrlässig verharmlosend. Die Mahner haben Konjunktur, die Apokalyptiker und Weltuntergangspropheten. Wer Zukunftsangst hat, darf sich größerer Wertschätzung erfreuen als Menschen, die eher rational und gelassen auf beschworene Katastrophen reagieren.*“

Wie oft wurde mir für Artikel, die ein wenig Hoffnung und Lebensfreude enthielten, mangelndes Fachwissen oder Naivität unterstellt. Dabei weigere ich mich lediglich, trotz aller auch mich beängstigenden Tatsachen und Ereignisse auf der Weltbühne, die Hoffnung ganz aufzugeben.

Ich tröste mich selbst mit der Vorstellung, dass in der Menschheitsgeschichte so ziemlich jede Generation genügend Anlass hatte zu glauben, sie sei die letzte. Gerade im zerbombten Europa am Ende des Zweiten Weltkriegs hätte ich eine solche Prognose verstanden. Doch wenn der Horror Realität ist, scheinen die Menschen weniger ängstlich. Dann packen sie an, handeln, bauen ein Land wieder auf und vergraben ihren Schmerz, der sich wohl heute in unseren Ängsten äußert.

> ***Statt uns mit den Menschen von damals verbunden zu fühlen, streiten wir über Propaganda und***

> ***Verschwörungstheorien und -praktiken, warnen vor der Wiederholung der Geschichte, doch dabei appellieren wir immer an den Intellekt.***

„*Es geht um die Heilung einer Nation durch aktive Beschäftigung mit ausgegrenzten Schicksalen. Wer ausgrenzt, macht sich selbst zum Außenseiter. Zeitgeschichtliches Wissen ist für diese Klärung notwendig, Empathie für Einzelschicksale und die Bereitschaft, sich selbst im historischen Kontext zu verorten. (…) Die Voraussetzung dafür ist weniger Wissen als Fühlen. (…)*

In dem Maße, in dem Kriegskinder und Kriegsenkel, nein, alle Menschen über das eigene Schicksal sprechen, lernen sie, sich selbst und den vorangegangenen Generationen mehr Verständnis entgegenzubringen. Erst danach können sie unbewusste Wiederholungszwänge ablegen“ („Die Ängste der Deutschen“, Gabriele Baring).

Lernen wir, andere nicht zu verurteilen. Achten und hinterfragen wir unsere eigenen Reaktionen. Gerade wenn uns etwas wütend macht, wenn wir so sicher sind, auf „der richtigen Seite“ zu stehen.

„*Wir wollen die Guten sein, um jeden Preis. Das bringt uns leicht in Gefahr, zu Tätern zu werden. (…) Wir brauchen dringend einen veränderten Blickwinkel bei der Betrachtung unserer Vorfahren. Heilsam ist es, eine Annäherung auf der Basis von Empathie zu versuchen*“ („Die Ängste der Deutschen“, Gabriele Baring).

Befragen wir also unsere noch lebenden Vorfahren über ihre Geschichte. Lernen wir die Menschen kennen, die wir bisher vielleicht nur in ihrer Rolle oberflächlich beim Familiengeburtstag gesehen haben.

Inzwischen hatte ich drei Fehlgeburten und weiß mit achtunddreißig Jahren noch immer nicht, ob ich überhaupt Mutter

sein möchte, kann, darf? Dank diesem Buch verstehe ich nun besser, warum ich zögere.

Familie ist in unserer Gesellschaft eine leere Worthülse. Ich sehne mich nach meiner Familie, aber ich wanderte in andere Länder aus. Woher kommt dieser Widerspruch?

Seit meiner Psychotherapie vor acht Jahren und dem Lesen des Buchs „Die geheimen Ängste der Deutschen“ spreche ich immer wieder mit meinen Omas, meinen Eltern, meinen Onkeln und Tanten über unsere Familie, über ihr Innenleben, ihre Gefühle und Gedanken.

Bis dahin sprachen wir eher über philosophische Sinnfragen und diskutierten über Politik. Über den Schrecken, den beide Mütter meiner Eltern als Flüchtlinge im Kindesalter durchlebt hatten, und was für Mütter sie dadurch geworden sind, hatten wir damals wenig gesprochen, und noch weniger über die Erlebnisse ihrer Geschwister und Mütter.

Seitdem wir dies nachholen, entsteht eine wundervolle Verbindung, ein Schicksal, das wir alle nun als Nachfahren gemeinsam mittragen können. Als Familie.

„*Eine Renaissance der Familienkultur, die alle Facetten von Bindung, Liebe, Verlässlichkeit und Respekt einbezieht, würde unsere Gesellschaft verändern. Es würde ein Klima des Miteinanders geschaffen, das dem Zusammenleben eine warme, familiäre Komponente zurückgeben könnte. Wir alle sehnen uns danach. Wir alle leiden an der Kälte und Distanziertheit unserer Gesellschaft. Befreien wir uns von überkommenen familienfeindlichen Ressentiments und Ideologien. Reflektieren wir deren Ursachen. (…) (W)ir alle sollten nicht in der Vergangenheit leben, sondern von ihr geheilt werden*“ („Die Ängste der Deutschen“, Gabriele Baring).

Als konkrete Hilfe bietet Gabriele Baring am Ende des Buches einen Fragenkatalog für die Leser, die sich ernsthaft mit ihrer eigenen Familiengeschichte beschäftigen möchten. Zwei der Fragen lauten: „Wurde jemand aus seiner Heimat vertrieben oder ist von dort geflohen?“ und „Ist jemand ausgewandert?“.

Bisher deutete ich meine Rastlosigkeit als Fernweh und Abenteuergeist, doch jetzt spüre ich einfach Sehnsucht nach Familie und Wurzeln in meinem kleinen Umfeld, mit eigenen Kindern, mit meinen Eltern, Geschwistern, Tanten, Onkeln, Neffen und Nichten, mit meinen Großmüttern.

„*In der Familie lernen wir, dass wir einander aushalten können, trotz aller Widersprüche, trotz allem Störenden, das uns gegen unsere Angehörigen aufbringt. Wenn wir auf diese Erfahrung verzichten, glätten wir unsere Biografien künstlich. (…) Dann blenden wir die Eigenartigen, Schrägen, die Komischen, die Anstrengenden und die mit Schuld beladenen aus, an denen wir die Bereitschaft zur Aussöhnung entwickeln könnten. Was wir bei ihnen ablehnen, können wir auch bei uns selbst nicht akzeptieren. Indem wir uns ihnen allen urteilslos nähern, können wir auch die schwierigen, problematischen Anteile in uns selbst bejahen. Wir hören auf, mit uns zu hadern und nach einer unerreichbaren Perfektion zu streben. Das ist eine der Grundlagen jeder Selbstliebe, die Folge der Bereitschaft zu umfassender familiärer Nächstenliebe*“ („Die Ängste der Deutschen“, Gabriele Baring).

Bei einem Deutschlandbesuch vor ein paar Jahren befragte ich eine meiner Omas zu ihrer Flucht, zu ihrer Kindheit und dem Vater. Er kehrte nie aus dem Krieg zurück. Sie hatte mir nie von ihm erzählt. „Die letzte Kugel ist für mich“, habe er immer gesagt, erzählte Oma von ihrem Vater, der in der Ukraine als vermisst gemeldet und nie gefunden worden war. Sie hatte nie getrauert. Ich klebte an ihren Lippen und sagte: „Oma, das müssen wir aufschreiben. Was für eine Geschichte!“ „Ach“, wehrte sie ab, „das ging doch allen so.“ Keine

Emotion.

> ***Es ist an der Zeit, dass wir die Trauer um die namenlosen, verschollenen, missbrauchten und gefallenen Menschen nachholen, deren Blut durch unsere Adern fließt.***

Ich weiß noch immer nicht genau, woher meine Tränen immer wieder kommen, doch sie schenken mir Erleichterung und Entlastung, eine Verbindung mit Menschen vergangener Zeiten und mehr Verständnis für die Macken meiner eigenen Familie und der gesamten heutigen Menschheitsfamilie.

(https://www.scorpio-verlag.de/Buecher/61/DiegeheimenngstederDeutschen.html)

Redaktionelle Anmerkung: Dieser Artikel ist eine leicht veränderte und aktualisierte Version des bereits am 20. April 2019 erschienen Beitrags „**Mut zum Gefühl** (https://www.rubikon.news/artikel/mut-zum-gefuhl)“.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

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 **elisagratias.com** (https://elisagratias.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.