



Mittwoch, 21. Januar 2026, 15:00 Uhr
~14 Minuten Lesezeit

Die Bühne des Inneren

Krieg und Trauma sind eng miteinander verbunden — beides ist sowohl Ursache als auch Ergebnis des anderen.

von Birgit Assel
Foto: Mr and Mrs Tkachuk/Shutterstock.com

Kriege werden meist als Machtspiele zwischen Nationen oder als unvermeidbare Konsequenz geopolitischer Spannungen dargestellt. Doch wer genauer hinschaut, erkennt: Kriege sind auch

psychodynamische Großereignisse – kollektive Reinszenierungen früherer Traumata, gespeist aus unverarbeiteten Ängsten, Täter-Opfer-Dynamiken und Überlebensstrategien, die tief in der menschlichen Psyche und in den Gesellschaften wurzeln. Aus Sicht der Identitätsorientierten Psychotraumatherapie (IoPT) nach Prof. Dr. Franz Ruppert sind Kriege nicht einfach politische Ereignisse, sondern Ausdruck innerer psychischer Spaltungen und kollektiver Traumadynamiken. Gerade in Zeiten wie diesen, in denen die Welt sich wieder polarisiert, Narrative sich verhärten und Differenzierung immer schwieriger wird, ist es umso wichtiger, einen tieferen Blick zu wagen. Was wiederholt sich da eigentlich? Was wird verdrängt – und was will endlich wahrgenommen werden?

Traumadynamiken im Krieg

Ein Krieg beginnt selten mit dem ersten Schuss. Viel früher schon beginnt er in den Köpfen – aufgrund der inneren psychischen Spaltungen. Aus Sicht der Identitätsorientierten Psychotraumatherapie (IoPT) zeigt sich in jedem Krieg eine massive Täter-Opfer-Dynamik, die über kollektive Narrative stabilisiert wird. Es gibt „die Guten“ und „die Bösen“, „uns“ und „die anderen“. Diese Vereinfachungen stabilisieren die Überlebensstrategien, um sich nicht mehr ohnmächtig fühlen zu müssen.

Auf kollektiver Ebene bewirken diese Überlebensstrategien: Nationalismus, Heldenmythen, Fremdenhass, aber auch blinden

Gehorsam oder Angst vor Ausgrenzung. Die politische Bühne wird so zur Projektionsfläche innerer unverarbeiteter Traumata. Politiker, die selbst keine Aufarbeitung ihrer eigenen traumatischen Prägungen durchlaufen haben, agieren aus ihren Überlebensanteilen – sei es durch Machtausübung, ideologische Verblendung oder Empathielosigkeit.

In der Sprache der IoPT: Die traumatisierten psychischen Anteile bleiben unbewusst, während Überlebensanteile die Kontrolle übernehmen. So werden ganze Staaten zu kollektiven Überlebenssystemen – nicht aus Böswilligkeit, sondern aus Angst. Doch genau darin liegt die Katastrophe: Überlebensanteile können vielleicht überleben, aber sie können nicht gestalten. Sie sichern das Funktionieren, aber sie zerstören das Lebendige. Was einmal Schutz war, wird im großen Maßstab zur Selbstzerstörung. Alles, was wahrhaftig, aufrichtig und lebendig wäre, wird verdrängt, weil es das System gefährden könnte.

Überleben ist kein Leben. Und Systeme, die aus diesem Modus heraus agieren, verlieren ihre Menschlichkeit.

Transgenerationale Auswirkungen

Traumata enden nicht mit einem Friedensvertrag. Sie wirken weiter – unsichtbar, aber wirkmächtig. In Familien, in Kulturen, in Institutionen. Aus Sicht der IoPT werden nicht verarbeitete Traumata von Generation zu Generation weitergegeben – über Sprache, Erziehungsstile, nicht gelebte Gefühle, über Schweigen, über übertriebene Emotionalität oder über den Verlust von Mitgefühl.

Wer den Zweiten Weltkrieg nicht erlebt hat, trägt dennoch die Folgen in sich: in Form von Angst vor Nähe,

unbewusster Schuld, Identitätsverlust oder Loyalitätskonflikten. Viele der heute lebenden Menschen haben sich unbewusst an die abgespaltenen Traumagefühle ihrer Eltern oder Großeltern gebunden.

Das gilt nicht nur für die Täter-Generation, sondern auch für die Opfer, die Vertriebenen, die Misshandelten, die Verlassenen. Das können Gefühle von großer Trauer, von Todesangst, von Schuld und Scham sein, deren Ursache nicht in der eigenen Biografie begründet ist.

Sabine Bode beschreibt in ihrem Buch „Die Kriegsenkel“ eindrucksvoll, wie die seelischen Wunden des Krieges sich in die Biografien der Nachgeborenen einschreiben. Auch ich habe mich in vielen ihrer Beschreibungen wiedergefunden. Eine Kultur des Funktionierens, der Anpassung, der inneren Leere. Die Angst, zu viel zu fühlen – oder überhaupt zu fühlen.

Kinder übernehmen dabei oft Rollen, die sie überhaupt nicht erfüllen können – als Ersatzpartner, Schuldträger oder Friedensstifter. In solchen familiären Verstrickungen spiegelt sich das große politische Drama im kleinen, privaten Rahmen wider. Es ist dieselbe Dynamik: Ich übernehme Verantwortung, die mich überfordert, weil ich sonst die Beziehung verliere.

Gerade in Familien mit Kriegshintergrund – sei es durch den Zweiten Weltkrieg, den Vietnamkrieg oder den Jugoslawienkrieg – zeigen sich oft Ängste, die mit der Gegenwart wenig zu tun haben, aber bis heute stark wirken. Wer über Jahre hinweg gelernt hat, dass es gefährlich ist, sich zu widersetzen oder überhaupt zu fühlen, wird sich auch später in autoritären Strukturen eher unterordnen als sich zu positionieren. Nicht weil er überzeugt ist – sondern weil das Nervensystem gelernt hat, dass Anpassung sicherer ist als Sichtbarkeit.

Kriegsenkel sein – persönliche Spuren eines kollektiven Schmerzes

Ich bin ein Kriegsenkel. Lange Zeit wusste ich nicht, was das wirklich bedeutet. Mein Vater wurde 1934 geboren, meine Mutter 1933. Beide haben ihre Kindheit im Krieg verbracht – aber nie über ihre Gefühle in dieser Zeit gesprochen. Wie auch? Für sie war das, was sie erlebten, die Normalität. Sie wussten ja gar nicht, wie eine Kindheit im Frieden hätte aussehen können. Es war kein Platz für Gefühle, die Ängste mussten „sediert“ werden. Es ging ums Überleben und darum, sich anzupassen. Dass es schlimm war, darüber wurde vielleicht gesprochen – aber nicht, wie sich das Schlimme angefühlt hat.

Diese Sedierung der Gefühle hatte unmittelbare Auswirkungen auf die nachfolgende Generation – auf meine Generation. In meiner Erinnerung gab es nur zwei Gefühle bei meinen Eltern: Meine Mutter brach in Tränen aus, mein Vater flüchtete sich in Wut. Es wurde entweder geweint oder gebrüllt – ansonsten wurde geschwiegen. Mit Schweigen meine ich nicht, dass nicht geredet wurde – im Gegenteil, es wurde viel geredet: über Politik, über die „Anderen“, über alles Mögliche. Aber nicht über das, was wirklich weh tat. Das viele Reden über „Gott und die Welt“ war eine Schutzstrategie, um nicht mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Und schon gar nicht mit den eigenen Gefühlen.

Diese Atmosphäre hat mich als Kind tief geprägt. Es war wichtig, nicht laut zu sein, sich möglichst unsichtbar zu machen. Widerworte wurden nicht geduldet. Gefühle hatten keinen Platz. Ich zog mich in mich zurück. Das Lesen wurde meine Rettung. Mit Beginn der Pubertät wählte ich die Strategie der Wut; sie gab mir das Gefühl, handlungsfähig zu bleiben. Dass diese Wut nicht nur meine Wut war, habe ich erst sehr viel später erkannt.

Sabine Bode hat mit ihren Büchern „Die vergessene Generation“, „Kriegskinder“ und vor allem „Kriegsenkel“ genau diese Dynamiken beschrieben. Viele finden sich darin wieder. Auch ich. Es war eine Erleichterung, endlich Worte für das zu finden, was sich in mir so lange wirr und unaussprechlich angefühlt hatte.

„Kriegsenkel tragen die Last der Vergangenheit, ohne sie zu kennen.“
(Sabine Bode)

Beispiele aus der Zeitgeschichte

Vietnamkrieg: Der Tonkin-Zwischenfall und die Geburtsstunde einer Erzählung

Auch der Vietnamkrieg begann nicht zufällig, sondern mit einer Geschichte, die Angst, Loyalität und moralische Zustimmung erzeugen sollte: dem sogenannten Tonkin-Zwischenfall von 1964. Am 2. August kam es zu einem ersten, bis heute nicht eindeutig geklärten Zusammenstoß zwischen US-Kriegsschiffen und nordvietnamesischen Booten. Ob es sich dabei um einen tatsächlichen Angriff, eine Missinterpretation oder eine militärische Provokation handelte, blieb offen – doch genau dieser ungeklärte Vorfall bereitete den Boden für das, was folgte.

Nur zwei Tage später meldeten die USA einen zweiten angeblichen Angriff. Für diesen Vorfall gibt es bis heute keine belastbaren Beweise; spätere Recherchen – unter anderem durch die Veröffentlichung der Pentagon-Papiere – legen nahe, dass dieser zweite Angriff sehr wahrscheinlich nie stattgefunden hat. Trotzdem wurde er als politischer Wendepunkt genutzt: Die Geschichte reichte aus, um Empörung zu erzeugen, Zustimmung zu mobilisieren und die „Tonkin-Resolution“ durchzusetzen, die Präsident Lyndon B. Johnson faktisch einen Blankoscheck für den Krieg gab.

Aus heutiger Sicht wirkt das wie ein bekanntes Muster – eines, das wir auch aus traumapsychologischen Kontexten kennen: Ein Ereignis, das Unsicherheit auslöst, wird emotional überhöht; die komplexe Wirklichkeit schrumpft auf Täter versus Opfer, Gut versus Böse. Zweifel wird gefährlich. Loyalität wird Pflicht. Und wer die Erzählung hinterfragt, wird selbst zur Bedrohung – nicht die Erzählung, die den Krieg legitimiert.

Aus IoPT-Perspektive zeigt sich hier wieder dieselbe Dynamik wie bei späteren Konflikten:

Ein äußeres Feindbild stabilisiert eine innere Angststruktur. Die Spaltung in „Wir gegen sie“ schafft Orientierung, nicht Wahrheit. Sie wirkt wie ein Überlebensmechanismus im politischen Maßstab – ein kollektiver Reflex, der nicht klärt, sondern betäubt. Die Folge: Nicht nur ein Land wird traumatisiert, sondern eine ganze Generation – dort und hier.

Irakkrieg: Lügen, Projektionen, Opferbilder – und die Brutkastenlüge

Ein Paradebeispiel für eine Täter-Opfer-Umkehr ist der Irakkrieg 2003. Die Erzählung von den angeblichen „Massenvernichtungswaffen“ – politisch lanciert, medial verstärkt und moralisch aufgeladen – diente nicht nur als Begründung für den Krieg, sondern als moralischer Hebel. Saddam Hussein wurde zum absoluten Täter erklärt, bevor Beweise vorlagen; die USA wurden zum bedrohten Opfer stilisiert, das „keine andere Wahl“ gehabt habe, als zu handeln.

So entsteht die Rollenverschiebung:

Irak = Täter, bevor etwas bewiesen ist,
USA = Opfer, bevor etwas passiert ist,

Krieg = „notwendige Verteidigung“, bevor Verantwortung geprüft wird.

Die eigentliche Dynamik dahinter lautet nicht: „Wir müssen uns verteidigen, weil wir Opfer sind“, sondern: „Wir müssen uns als Opfer fühlen, damit wir angreifen können.“

Die Legitimation entsteht nicht aus Fakten, sondern aus der Konstruktion einer moralischen Pflicht. Genau darin liegt die Täter-Opfer-Umkehr: Das Land, das angegriffen wird, wird als Bedrohung gerahmt; das Land, das angreift, präsentiert sich als Verteidiger.

Mit anderen Worten:

Nicht die Gewalt war unausweichlich – sondern das Narrativ musste unangreifbar sein.

Doch dieses Muster beginnt nicht erst 2003. Bereits 1990 wurde mit der sogenannten „Brutkastenlüge“ eine emotionale Schlüsselszene geschaffen: Die Aussage eines Mädchens, irakische Soldaten hätten kuwaitische Babys aus Brutkästen gerissen und sterben lassen, ging weltweit durch die Medien. Sie löste Entsetzen, Hilflosigkeit und moralische Empörung aus – genau die Gefühle, die Zustimmung zu einem Krieg erzeugen. Später stellte sich heraus: Das Mädchen war die Tochter des kuwaitischen Botschafters, die Geschichte eine Inszenierung einer PR-Agentur (Hill & Knowlton), die die US-Regierung beim Kriegseintritt unterstützte.

Aus traumapsychologischer Sicht war diese Erzählung kein Informationsfehler, sondern ein emotionales Steuerungsinstrument. Sie zielte nicht auf den Verstand, sondern auf Bindung: Wer widersprach, riskierte moralische Verurteilung.

Die Angst, „auf der falschen Seite“ zu stehen, wirkte wie eine stille Erpressung. Nicht Fakten hielten Menschen im

Narrativ gefangen, sondern die Furcht, Zugehörigkeit zu verlieren. Das ist typische Täterloyalität: Man verteidigt ein System, das schadet – nicht aus Überzeugung, sondern weil Angst stärker ist als der Mut, zu widersprechen.

Die Welt arrangierte sich mit dieser Lüge. Doch das Trauma bleibt: bei den Menschen im Irak, bei Soldaten, bei Kindern, die in Ruinen geboren wurden, und bei jenen, die bis heute nicht begreifen, warum ihre Wirklichkeit nie anerkannt wurde.

Kosovo: „Humanitäre Intervention“ oder Trauma-Reinszenierung?

Auch die NATO-Intervention im Kosovo 1999 zeigt, wie sehr Narrative der Menschlichkeit zur Tarnung tieferer Dynamiken dienen können. Die Bilder von Flüchtenden, die Berichte über Verbrechen dienten der moralischen Mobilmachung – während kritische Stimmen, etwa aus Deutschland, kaum gehört wurden.

Im Rückblick wirkt vieles wie eine Reinszenierung früherer Kriegsnarrative – diesmal unter dem Deckmantel des Humanismus. Das Narrativ: „Wir müssen eingreifen, um Schlimmeres zu verhindern.“ Aus IoPT-Sicht kann man sich fragen: Wer ist „wir“? Und welche unbewussten inneren Bewegungen liegen diesem „Wir müssen helfen!“ zugrunde? Möglicherweise eine Projektion eigener, nicht gelebter Opfer- oder Tätergefühle?

Gerade in Deutschland – mit seiner NS-Vergangenheit – wirkt das Bedürfnis, sich moralisch zu beweisen, besonders stark. Doch wer aus einem Überlebensanteil heraus handelt, tut selten das Richtige. Das ist keine wirkliche Hilfe, sondern sie dient oft nur dem eigenen Selbstbild.

Ukrainekrieg: Identität, Spaltung, Abwertung

Wenn ich auf die Welt blicke, sehe ich vor allem eines: Spaltung. Und diese Spaltung findet nicht nur zwischen Staaten, Ideologien oder Medien statt – sie zieht sich tief in unsere inneren Welten hinein. Genau dort, wo nach der IoPT der Ursprung liegt: in der Beziehung zu uns selbst.

Kriege sind nicht nur äußere Auseinandersetzungen. Sie sind Ausdruck tief verletzter innerer Strukturen. Und ich meine das wörtlich. Wenn Menschen bereit sind, zu töten, zu zerstören, sich über andere zu erheben, dann liegt dem fast immer ein nicht erkanntes und nicht integriertes Trauma zugrunde.

Das sind Menschen, die sich selbst nicht fühlen können, die ihre Ohnmacht und Verzweiflung nicht aushalten – und sich dann im Außen Macht, Kontrolle und Rache verschaffen.

Das ist die Perspektive, aus der ich den Ukrainekrieg betrachte. Nicht, um das politische Geschehen zu verharmlosen, sondern um es tiefer zu verstehen. Dieser Krieg ist nicht vom Himmel gefallen. Er ist das Resultat jahrzehntelanger Eskalationen, Demütigungen, Machtverschiebungen – und tiefer transgenerationaler Traumadynamiken. In Russland wie in der Ukraine, im Westen wie in der NATO.

Besonders betroffen hat mich in letzter Zeit die Nachricht, dass der Schweizer Oberst Jacques Baud von der EU mit Sanktionen belegt wurde. Einfach, weil er eine andere Perspektive einnimmt. Eine nüchterne, sachliche, militärisch-analytische Perspektive – die wohlgemerkt auf westlichen Quellen basiert. Kein Propagandist, kein Agitator, kein Putinversteher. Sondern ein Mann, der als Geheimdienstanalyst gearbeitet hat und weiß, wie Narrative gebaut werden.

Baud beschreibt, wie die Ukraine bereits 2021 angekündigt hatte, die

Krim zurückzuerobern – und zwar mit militärischen Mitteln. Diese Information wurde in der westlichen Presse kaum thematisiert. Stattdessen wurde diese Erzählung aufgebaut: Russland ist aus heiterem Himmel einmarschiert, die Ukraine ist das unschuldige Opfer. Dass diese Opferrolle selbst tief mit Trauma verknüpft ist, wird kaum gesehen. Und dass Russland als Täter dämonisiert wird, verhindert eine tiefere Auseinandersetzung mit den wechselseitigen Verletzungen.

Die IoPT beschreibt sehr klar, dass Menschen, die in einer Täterhaltung agieren, oft selbst zutiefst traumatisiert sind – und dass Opfererfahrungen, wenn sie nicht integriert werden, in eine ideologische oder selbstgerechte Überlebensstrategie führen können. Diese Dynamik lässt sich eins zu eins auf Staaten und Gesellschaften übertragen.

Was im Privaten zur Spaltung der Psyche führt, zeigt sich in der Politik als Spaltung der Welt. Und das Resultat ist stets dasselbe: Feindbilder, Projektionen, Abwertung, moralische Überheblichkeit.

Man könnte fast sagen: Jeder Krieg ist ein kollektiver Symptomausdruck einer traumatisierten Menschheit. Und solange wir nur die Symptome bekämpfen – also Panzer liefern, Sanktionen verhängen, Narrative durchdrücken –, verschärfen wir die inneren wie äußeren Konflikte. Traumaintegration braucht Kontakt mit der Realität. Mit der inneren und mit der äußeren. Mit der Wahrheit.

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Menschen, deren Familiengeschichten von Krieg, Flucht und Gewalt geprägt sind. Die Nachfahren der Kriegsgeneration tragen Verletzungen in sich, die nicht in ihre Lebensgeschichte gehören – nicht, weil Leid „vererbt“ würde, sondern weil Kinder sich aus Bindungsnot an das Unausgesprochene ihrer traumatisierten Eltern und Großeltern anschließen. Was nicht gefühlt werden durfte, wird nicht biologisch

weitergegeben, sondern emotional – durch Anpassung an Geheimnisse, an Schweigen, an Angst.

Großeltern, die traumatisiert waren und schwiegen. Eltern, die emotional nicht erreichbar waren, weil sie selbst im Überleben feststeckten. Kinder, die Funktionieren statt Fühlen lernten. Aus solchem Schweigen entsteht mit der Zeit eine Kultur der Anpassung, der Scham und des unausgesprochenen Schuldgefühls.

Diese Prägungen verschwinden nicht von selbst. Es ist eine Illusion, zu glauben, dass das, was nicht bewusst gefühlt und verstanden wurde, einfach vergeht. Unverarbeitetes bleibt nicht in der Vergangenheit – es wirkt weiter. Im Privaten. Und im Politischen.

Deshalb ist es für mich so erschütternd, wenn nach jedem Krieg wieder gesagt wird: Jetzt schauen wir nach vorne. Jetzt müssen wir wieder „zusammenstehen“. Nein. Wir müssen endlich bewusst und fühlend wahrnehmen: die Geschichte, die eigenen inneren Anteile, die kollektiven Wunden, die nicht verheilt sind.

Was es braucht

Was wir nicht brauchen, sind neue Feindbilder oder neue Heldenmythen. Was wir brauchen, ist Wahrhaftigkeit. Und eine neue Kultur des Bewusstwerdens – im Persönlichen wie im Politischen.

Wir brauchen Menschen, die bereit sind, ihre eigene Geschichte zu hinterfragen. Politiker, die nicht nur Strategien entwickeln, sondern auch ihre psychischen Prägungen reflektieren. Medien, die nicht nach Schlagzeilen gieren, sondern nach Wahrheit suchen. Und eine Gesellschaft, die versteht, dass Traumaintegration kein Luxus ist, sondern eine fundamentale Voraussetzung für Menschlichkeit und

Mitgefühl – mit sich selbst und mit anderen.

Wir brauchen weniger Propaganda und mehr echte Aufarbeitung. Weniger Identifikation mit kollektiven Rollen – ob Opfer oder Retter – und mehr Begegnung auf Augenhöhe. Weniger Abspaltung, mehr Integration. Weniger Macht demonstration, mehr Mut zur eigenen Verletzlichkeit.

Bewusstwerdung beginnt mit der Anerkennung der Realität. Der inneren wie der äußereren. Sie beginnt da, wo wir aufhören, uns über andere zu erheben – und beginnen, uns selbst wirklich zu begegnen.

Schlussimpuls

Einladung zur Selbstreflexion und kollektiven Integration

Wenn ich auf die Welt blicke, dann sehe ich nicht nur Gewalt, nicht nur Spaltung, nicht nur zerstörerische Machtspiele. Ich sehe auch eine tiefe Sehnsucht – nach Verbindung, nach Sinn, nach Wahrheit. Doch solange wir nicht bereit sind, unsere eigenen inneren psychischen Spaltungen zu erkennen, werden wir sie im Außen immer wieder neu erschaffen. Kriege beginnen in uns, lange bevor sie sich auf Schlachtfeldern entladen.

Die IoPT zeigt uns einen Weg, diese inneren Spaltungen zu verstehen – und zu integrieren. Sie lädt dazu ein, Verantwortung zu übernehmen, nicht Schuld. Sie lädt ein, zu fühlen, wo wir gelernt haben zu funktionieren. Und sie erinnert uns daran, dass jedes „Feindbild“ ein Hinweis ist: auf das, was wir in uns selbst nicht wahrhaben wollen.

Was wäre, wenn wir als Gesellschaft beginnen würden, kollektive Selbstbegegnungen zu ermöglichen? Wenn wir statt Debatten über Schuldfragen Räume schaffen würden für ehrliche Begegnung?

Wenn wir Politiker nicht nach Machtinstinkt, sondern nach psychischer Integrität beurteilen würden?

Ich weiß, das klingt vielleicht naiv. Aber ist es nicht naiver zu glauben, dass wir ohne innere Traumaarbeit je echten Frieden schaffen können?

Der Ruf nach Aufarbeitung – ob nach Kriegen, Pandemien oder gesellschaftlichen Spaltungen – ist kein Rückblick. Er ist ein Aufbruch. Denn nur wer versteht, was war, kann gestalten, was sein soll.

Wir stehen an einem Wendepunkt. Nicht zum ersten Mal. Doch vielleicht zum ersten Mal mit der Möglichkeit der Verarbeitung und Bewusstwerdung. Wer bin ich in all dem? Welcher Teil in mir fühlt sich bedroht, schuldig, ohnmächtig? Und welcher Teil will leben – in Verbindung, in Klarheit, in Würde?

Ich wünsche mir, dass wir uns diese Fragen stellen. Nicht aus Pflicht, sondern aus Menschlichkeit. Und ich wünsche mir eine Welt, in der wir uns gegenseitig dabei unterstützen, die Antworten zu finden.

- Nicht perfekt. Aber echt.
- Nicht moralisch überlegen. Sondern menschlich berührbar.
- Nicht mit erhobenem Zeigefinger. Sondern mit offenem Herzen.

Denn kollektive Heilung beginnt dort, wo Einzelne den Mut haben, sich selbst wirklich zu begegnen.



Birgit Assel ist Diplom-Sozialpädagogin und Traumatherapeutin mit eigener Praxis seit 1998. Seit 2006 arbeitet sie mit dem Schwerpunkt Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT) nach Prof. Dr. Franz Ruppert. Seit 2009 bietet sie Weiterbildungen, Aufbaukurse und Supervisionen an – nicht nur für Fachkräfte, sondern für alle Menschen, die sich selbst besser verstehen und ihre persönliche Geschichte bewusster erkunden möchten. Gemeinsam mit ihrer Tochter Lara Fischer gestaltet sie den Mutter-Tochter-Podcast „**Wer bin ich? Früh verletzt, spät verstanden**“ (<https://www.youtube.com/@WerBinIchLaraundBirgit>), in dem sie über frühe Verletzungen, generationsübergreifende Dynamiken und heilsame Erkenntnisse sprechen. Weitere Informationen sind unter **www.igtv.de** (<http://www.igtv.de>) zu finden.