



Freitag, 09. Dezember 2022, 14:00 Uhr  
~2 Minuten Lesezeit

## Die Kraft der Verletzlichkeit

Im Rubikon-Mutmachgespräch erläutert Matthias Kummer, der sich der Traumaheilung widmet, wie wichtig unsere individuelle Heilung für eine menschlichere Gesellschaft ist.

von Elisa Gratias  
Foto: Stock-Asso/Shutterstock.com

*Krieg ist heilbar! So lautet der Titel eines Rubikon-Gesprächs, das Friedensforscher Daniele Ganser und Traumatherapeut Franz Ruppert (1) im Sommer 2018 führten. Vier Jahre später fällt es sehr schwer, daran zu glauben. In der Ukraine herrscht Krieg, Deutschland liefert Waffen an die ukrainische Regierung (2), und viele Menschen haben Angst, dass uns ein weiterer Weltkrieg bevorsteht. Wie sollen wir mit dieser Angst umgehen? Matthias Kummer sah sich damals das Rubikon-Gespräch an und entschied sich zu einer*

*Traumatherapie, die sein Leben veränderte. Im Mutmach-Gespräch mit Elisa Gratias erzählt er, wie seine seitdem zutage tretende Verletzlichkeit sein Leben bereichert und wie er vertrauensvoll in die Zukunft blickt.*

**Es ist 2018. Matthias Kummer kündigt seinen Job nach 12 Jahren** als Fachinformatiker im selben Unternehmen. Auch seine Wohnung gibt er auf, denn es ist so weit: Er kehrt dem Alltag in Deutschland den Rücken. Gemeinsam mit seiner Freundin fährt er los. Mit dem Fahrrad auf Weltreise.

Umgeben von Natur, Sonne und Meer stellt er fest: Er fühlt es nicht. Entgegen der Erwartung, in der Freiheit auf Reisen Erfüllung zu finden, geht es ihm elend. Also beschließt er, das Abenteuer nach 9 Monaten abubrechen und nach Deutschland zurückzukehren, um sich erneut therapeutische Unterstützung zu holen. Diesmal aber mit dem Fokus auf Methoden die traumatische Kindheitserfahrungen und deren Auswirkungen auf sein Erwachsenenleben heil werden lassen können. Er hatte das Rubikon-Video „Krieg ist heilbar!“ gesehen und spürte nun, dass die Traumaheilung ihm helfen könnte.

Inzwischen begleitet er selbst andere Menschen auf ihrem Weg der Heilung und ist Vater einer einjährigen Tochter.

Im Mutmachgespräch spricht er mit der Rubikon-Redakteurin Elisa Gratias über seine Erfahrung und erzählt, wie die Therapie sein Leben und sein Umfeld veränderte. Heute fühlt er seine Verletzlichkeit und wie stark sie ihn macht. Gerade in Bezug auf die aktuelle Weltlage und die Ängste, die diffus in der Luft liegen.

---

**Video** ([https://odysee.com/\\$/embed/@RubikonMagazin:d/die-Kraft-der-Verletzlichkeit:d?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz](https://odysee.com/$/embed/@RubikonMagazin:d/die-Kraft-der-Verletzlichkeit:d?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz))

***Elisa Gratias im Gespräch mit Matthias Kummer***  
(<https://odysee.com/@RubikonMagazin:d/die-Kraft-der-Verletzlichkeit:d?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz>)

---

## Quellen und Anmerkungen:

- (1) RUBIKON im Gespräch: „**Krieg ist heilbar!**“  
(<https://www.youtube.com/watch?v=GhAcaqDp4Fg>), Daniele Ganser, Franz Ruppert, Jens Leirich und Florian Kirner.
- (2) <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/krieg-in-der-ukraine/lieferungen-ukraine-2054514>  
(<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/krieg-in-der-ukraine/lieferungen-ukraine-2054514>)



**Elisa Gratias**, Jahrgang 1983, studierte Übersetzen und Journalismus. 2005 wanderte sie nach Frankreich aus, wo sie ihr Studium zur Übersetzerin abschloss. 2014 zog sie nach Mallorca und arbeitet dort seitdem als freiberufliche Übersetzerin, Autorin und Künstlerin. Ihre Auswandererfahrungen und ihr Hang zum Grübeln

bescherten ihr viele Erkenntnisse zum Thema Glück, Erfüllung und Gesellschaft. Darüber schreibt sie auf ihrem Blog **flohbaier.com** (<http://www.flohbaier.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.