

Verena Kast – Konflikte anders sehen Die eigenen Lebensthemen entdecken

„Do it yourself“ Psychologie oder die Wissenschaft fürs Volk

von Joscha Falck

Verena Kast, Professorin an der Universität Zürich, Vorsitzende der internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie und Dozentin am C.G. Jung Institut ist Autorin zahlreicher Bücher. Unter ihnen finden sich Titel wie „Abschied von der Opferrolle – Das eigene Leben leben“, „Der Schatten in uns – die subversive Lebenskraft“ oder eben auch ihre Veröffentlichung „Konflikte anders sehen“, die hier besprochen werden soll.

Was erwartet den Leser in einem solchen Buch? Ein moralischer Fingerzeig auf ein gern verdrängtes Thema, praktische Lebens-tipps oder einfach nur Psychologie für zu Hause?

Die Autorin behandelt auf nur 156 Seiten ein durchaus großes und ernst zu nehmendes Thema, erklärt das Nötigste auf theoretischer Ebene und gibt zahlreiche Beispiele aus dem Alltag. Im ersten Teil versucht Frau Kast den Fokus auf ihren zentralen Gedanken zu richten und schafft auf diese Art einen Ausgangspunkt für den weiteren Verlauf des Buches. Sie geht davon aus, dass Lebensthemen zentrale Leitideen in unserem Leben sind, die unser Verhalten in bestimmten Lebensabschnitten bestimmen. Demnach sprechen wir nur dann von einem gelungenen Leben, wenn die Wünsche hinter den Lebensthemen verwirklicht sind. Geht dabei etwas schief, kontellieren sich Komplexe und es kommt immer dann zu emotionalen Überreaktionen, wenn diese Emotionen berührt werden. Kast will nun in unseren Komplexen „Keime neuer Lebensmöglichkeiten“ entdecken und dadurch die dahinter liegenden Lebensthemen beackern. Sicherlich kein neuer Gedanke.

Im folgenden theoretischen Abschnitt zeigt die Autorin auf, wie Komplexe entstehen, wo sie Platz in unserem Alltag einnehmen und was es mit Komplexepisoden auf sich hat. Dabei entsteht leider der Eindruck, dass die pathologischen Komplexe ihre Opfer (uns) in der Hand haben (und nicht umgekehrt) und Willensfreiheit dort aufhört, wo das Komplexgebiet beginnt. Paradoxerweise ist das in zweierlei Hinsicht eindimensional gedacht, da weder der Komplex unseren Willen beeinflusst, noch guter Wille allein reicht, um Komplexe zu lösen. Vielmehr wirken kognitive Willensfreiheit und psychisch verankerte Komplexe auf verschiedenen Ebenen, die einander immer dann schneiden, wenn es wieder mal kracht.

Es folgen einige Beispiele zu Komplexepisoden, Lebensthemen und Lebenskonflikten. Sie alle werden durch Geschichten erzählt und anschließend analysiert. Hier finden sich z.B. Themen wie „Ich kann jeden verstehen, der mich verlässt“, „Ich bin immer an allem Schuld“ oder „Wenn ich

nicht alles selber mache, geht immer alles schief“. So erzählt die Autorin z.B. von dem 42-Jährigen Xaver, Familienvater und Firmenleiter, der total gestresst ist. Er muss immer alles selber machen, sich um Frau und Firma kümmern und nebenbei auch noch mit seinen Kindern lernen. In Gesprächen über seine Kindheit erklärt er, zur Selbstständigkeit erzogen worden zu sein. Sein Vater habe es abgelehnt, seinem Sohn zu helfen. Er musste alleine „durch“ und die einzige Möglichkeit, Stolz und Selbstwertgefühl zu entwickeln bestand darin, unabhängig alle Schwierigkeiten zu meistern. Ähnlich wie hier werden auch die anderen Fälle von Frau Kast beschrieben, analysiert und letztlich gelöst.

**Ich konnte beim Lesen zwei wertvolle Botschaften entdecken,
deren Erwähnung mir wichtig sind:**

- Versuche in deinen Problemen das Positive zu entdecken!
- Jeder ist unabhängig von Alter, Geschlecht oder Intellekt dazu in der Lage an seinen Konflikten zu arbeiten, wenn man sie als wertvolle Keime wahrnimmt.

Darüber hinaus ist das Buch „Konflikte anders sehen“ von Verena Kast sicher populärwissenschaftlich ausgerichtet, versucht Kompliziertes einfach darzustellen und ist für Menschen geschrieben, die nicht ohnehin schon in einer differenzierten Auseinandersetzung mit ihrer eigenen Person stehen. Sie stecken bereits in ihrem Prozess – Verena Kast wird ihnen wenig Neues mehr mit auf den Weg geben können. Für alle anderen kann das Buch ein Einstieg sein.



Über den Autor:

Joscha Falck ist Mitglied der AUSWEGE-Redaktion

AUSWEGE – Perspektiven für den Erziehungsalltag
Online-Magazin für Bildung, Beratung, Erziehung und Unterricht
www.gew-ansbach.de/auswege
auswege@gmail.com