

Wege zur Versöhnung

Eine Rezension von Verena Kasts gleichnamigen Buch

von Günther Schmidt-Falck

„Es geht mir nicht um Verzeihen und Versöhnen als moralische Forderung, sondern als eine psychologische Fähigkeit, fast eine Kunst, die hohe Anforderungen an uns stellt. ... Verzeihen und sich versöhnen ist ein aktives Tun und erwächst aus einem Entschluss, durch den man aus der Position des bloßen Opfers herausfindet zu einer Position der Würde.“ (S. 7)

So beginnt Verena Kasts Büchlein „Wege zur Versöhnung“. Es handelt sich um eine Auszugsfassung mit 111 Seiten aus ihrem Buch „Wenn wir uns versöhnen“, das 2005 im Kreuz-Verlag (jetzt Knauer Tb, 2009), Stuttgart, erschienen ist. Auch wenn ich die „Langfassung“ nicht kenne, wage ich zu behaupten, dass diese „Kurzfassung“ alles Wichtige zum Thema bereithält.

Verena Kast schafft es - ohne in einen belanglosen Ratgeber abzudriften -, die Themen Streit, Ärger, verhinderte Selbstentfaltung, Versöhnung, Abwehr von Ärger und Schuldgefühle persönlich berührend und präzise zu formulieren. Sie beleuchtet die Hintergründe von Versöhnungen und die Quellen des Scheiterns. Versöhnung wird damit zu einer realistischen „Veranstaltung“. Sie holt den Leser bzw. die Leserin tatsächlich aus der Opferrolle und Schuldfrage heraus und verhilft ihm dazu, zum Subjekt seiner selbst zu werden.

Verena Kast

Wege zur Versöhnung

Kreuz-Verlag; 2. Auflage (Oktober 2007)
gebundene Ausgabe
110 S., 5,95 €

ISBN-13: 978-3783129762



Am Ende des Vorwortes heißt es weiter: *„Wenn wir uns versöhnen, dann sind wir nicht nur mit uns selbst wieder einverstanden, sondern auch mit dem anderen, neue Zuneigung kann entstehen, eine Liebe aufblühen. Wir sind dann in einem weiteren Zusammenhang auch wieder grundsätzlicher einverstanden mit dem Leben: Wir erfahren, dass auch etwas, was heillos verstrickt zu sein schien, wieder heil werden kann. Das ist eine gute Erfahrung, die wir verinnerlichen und die uns dazu verhilft, Konfliktsituationen auch in der Zukunft – wenn nicht positiver – so zumindest offener zu beurteilen.“ (S. 10)*

Im hinteren Teil des Büchleins widmet sich Verena Kast den Themenbereichen Schatten (ein großes Thema in der Jungschen analytischen Therapie), Neid, Selbstwert, den eigenen inneren schwachen Punkten und den Komplexen. Mit Hilfe unzähliger Beispiele schafft es die Autorin, die schwierige Materie anschaulich und konkret zu durchleuchten. Sie kneift auch nicht, wenn es um die praktische „Abhilfe“ geht:

„Indem man eine Komplexepisode erzählt, wird eine Erfahrung, die einem unter die Haut gegangen ist und die immer noch prägt, in eine emotionale Geschichte eingebettet, die mit einem anderen Menschen geteilt werden kann. Gerade durch das Erzählen kann sie neue Assoziationen auslösen, das heißt, neue Gesichtspunkte einbringen und neue Erfahrungen ermöglichen. Indem man sich in den Kindpol einfühlt, sich imaginativ in diesen zurückversetzt, erlebt man noch einmal, wie man sich als Kind in diesen speziellen Situationen gefühlt hat. Indem man sich in den Erwachsenenpol einfühlt, der sonst meistens in der Projektion bleibt, findet man heraus, wo man selber mit diesem Angreifer oder dieser Angreiferin identifiziert ist.“ (S. 90)

Fazit:

Verena Kast formuliert erlebensbezogen aus ihrem großen Erfahrungsschatz heraus. Es wird schwer fallen, sich beim Lesen zu entziehen und sich nicht angesprochen zu fühlen. Das kleine Büchlein im DIN A6-Format lässt sich trefflich in die Jackentasche stecken, damit man es immer dabei haben kann. Konkret-anschaulich geschrieben, auch für Nicht-Jungianer sehr gut lesbar. Psychologische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Es handelt sich um ein Buch mit „Nebenwirkungen“, ohne dass sich die LeserInnen „ertappt“ und „schuldig“ fühlen werden. Was will man mehr!



PS: Wer das kleine Büchlein nicht mehr findet, kann auch beim „großen“ zugreifen. Hier die Daten:
Verena Kast (2009): Wenn wir uns versöhnen, Knauer Tb, 160 S., 7,95 €, ISBN: 978-3426874172

Über den Autor

Günther Schmidt-Falck ist Lehrer, KTM-Berater und personenzentrierter Coach und u.a. tätig in der Lehrerfortbildung, in der Supervision und als Konfliktberater. Geschäftsführer der GEW Ansbach und Chefredakteur des Magazins AUSWEGE.

Kontakt:

auswege@gmail.com

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