

VERENA KAST

„Manchmal wundere ich mich schon, wie weit ich gekommen bin“

Ein Porträt von Annette Schäfer

Die Bücher von Verena Kast sind in jeder gut sortierten Buchhandlung zu finden. Anschaulich bringt sie ihren Lesern das menschliche Gefühlsleben und die Psychologie von C. G. Jung nahe. Wissen zu vermitteln und andere anzuregen ist die große Leidenschaft der Psychoanalytikerin – auch weil auf ihrem eigenen Lebensweg Bildung und geistige Stimulation nicht immer selbstverständlich waren.

Die Hompelstraße schlängelt sich gemächlich den Hang hinauf. Kein Mensch ist auf der nassen Straße zu sehen. Zwischen den größeren und kleineren Villen kann man immer mal wieder einen Blick auf das etwas verschlafene Sankt Gallen erhaschen. Der schnörkellose Bungalow mit dem schlichten Türschild *Kast* liegt versteckt hinter Bäumen. Schwungvoll öffnet die Hausherrin die Tür. An einem so müden, regengrauen Tag kommt ihre Frische und Vitalität gerade recht. Ihr von hellen Locken eingerahmtes Gesicht mit Lachfalten und forschenden Augen wirkt jung und ist sommerlich gebräunt. Schnell und leicht bewegt sie sich zwischen Küche und Sofa hin und her. Dass sie sich häufig sportlich betätigt, glaubt man ihr gern. Sie spricht eher leise, aber ihre Antworten kommen präzise und schnell und sind immer wieder von einem herzhaften, ansteckenden Lachen durchsetzt.

Ohne so viel Energie und Lebendigkeit hätte sie ihre beeindruckende Karriere wohl auch nicht geschafft. Die Schweizer Autorin und Psychoanalytikerin Verena Kast ist äußerst produktiv. Im Schnitt zwei Bücher pro Jahr hat sie in den letzten zwei Jahrzehnten publiziert, insgesamt mehr als 40 Stück. Und das mit großem Erfolg. Zahlreiche ihrer Titel haben es auf die Bestsellerlisten geschafft. Ihr Buch „Lieben, loslassen und sich verbinden“ ging 50.000-mal über den Ladentisch, Paare 70.000-mal. Das Buch „Trauern“ hat sogar mehr als 200.000 Leserinnen und Leser gefunden und ist mittlerweile in der 22. Auflage erschienen. Ohne Übertreibung darf man es als Klassiker der psychologischen Trauerliteratur bezeichnen.

Dabei macht das Bücherschreiben nur einen Teil ihrer beruflichen Aktivitäten aus. Die umtriebige Schweizerin ist Titularprofessorin an der Universität Zürich, hat einen Lehrauftrag an der Universität Basel und bildet Psychoanalytiker am C. G. Jung Institut in Zürich aus. Ihre psychotherapeutische Praxis hat sie zwar vor vier Jahren geschlossen, sie bietet aber immer noch regelmäßig Supervision und Kriseninterventionen an. Seit 2001 gehört Kast zur wissenschaftlichen Leitung der Lindauer Psychotherapiewochen und organisiert gemeinsam mit ihren Kollegen ein voll gepacktes zweiwöchiges Fort- und Weiterbildungsprogramm, das Jahr für Jahr rund 3500 Psychologen, Ärzte und Psychiater an den Bodensee lockt.

Um all das zu erreichen, hatte Verena Kast einen besonders weiten Weg zu gehen. Das ist nicht wörtlich zu verstehen, denn sie ist nur wenige Kilometer von Sankt Gallen groß geworden. Dennoch liegen zwischen ihrem Leben heute und der Kindheit Welten. Auf einem Bauernhof in Wolfhalden, einem 1700-Seelen-Ort über dem Bodensee, wuchs die heute 62-Jährige auf. Schön sei das Leben auf dem Land und in der Natur gewesen, erinnert sie sich, aber auch ein bisschen langweilig. Die Eltern haben selten Zeit, sind ständig in den Kuhställen und auf den Wiesen beschäftigt. Auch die drei Geschwister – viele Jahre älter als sie selbst – müssen bei der Arbeit helfen und gehen dann irgendwann aus dem Haus. In den ersten Jahren ist der Großvater, der ebenfalls mit auf dem Hof lebt, ihre wichtigste Bezugsperson. Er erzählt Märchen, bringt der Enkelin Lesen und Kartenspielen bei. Ansonsten gibt es außer einem Radio und der Zeitung nicht viel intellektuelle Anregung. Kein ideales Umfeld für ein sehr waches und wissbegieriges Kind. „Heute würde ich sagen, ich

war ständig unterstimuliert.“ Sie macht das Beste daraus und entwickelt sich zur begeisterten Schülerin. Nachmittags liest sie alles, was die örtliche Bücherei zu bieten hat: erst die typischen Kinder- und Jugendbücher, später die großen Romane der Weltliteratur. „Einmal habe ich sogar die Bibel von vorn bis hinten gelesen, weil man daran so schön lange was hat.“

Als Teenager träumt sie von einer Karriere als Jugendbuchautorin, beschließt dann aber, Lehrerin zu werden. Die Eltern sind über die beruflichen Ambitionen der Tochter wenig erfreut. „Alle beide waren sehr intelligente Menschen, sind aber selbst nur zur Volksschule gegangen. Sie hätten mich lieber in einem kaufmännischen Beruf gesehen.“ Ein Studium jedenfalls ist völlig illusorisch. „Wäre ich mit einem solchen Wunsch gekommen, hätten sie mich für größenwahnsinnig erklärt.“ Das Lehrerseminar, eine vierjährige Ausbildung, die man damals in der Schweiz anstelle des Abiturs absolviert, ist für sie gerade noch akzeptabel.

Mit 20 steigt Verena Kast in den Schuldienst ein. Doch schon als sie am ersten Schultag den Klassenraum betritt, ist sie von der Vorstellung, hier nun bis zur Pensionierung zu bleiben, deprimiert. Nicht dass sie ungern Lehrerin gewesen wäre – ganz im Gegenteil. Doch ihr eigener Bildungshunger ist längst nicht gestillt. „Ich wollte noch so viel wissen, sehen, wo meine geistigen Grenzen sind.“ So quittiert sie nach zwei Jahren den Dienst und schreibt sich an der Universität für Philosophie, Psychologie und deutsche Literatur ein. Den Eltern teilt sie ihren Entschluss nur noch mit; finanzielle Unterstützung will sie ohnehin nicht.

Zielstrebig plant sie ihren weiteren Weg. Weil ein Abschluss in Philosophie und Psychologie kaum interessante berufliche Möglichkeiten verspricht, beschließt sie, sich parallel zum Studium an einem psychoanalytischen Institut zur Therapeutin ausbilden zu lassen. „So konnte ich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: einen Beruf erlernen, der mich durchs Leben bringt, und meinem Interesse für Tiefenpsychologie nachgehen.“ Systematisch klappert sie die zahlreichen Institute, die es in Zürich gibt, ab. Die Freudianer sind ihr zu pathologisch orientiert, die Daseinsanalytiker zu teuer. Doch bei den Jungianern fühlt sie sich zu Haus. Die Arbeit mit Märchen, Träumen und Symbolen, die Betonung der Kreativität und der ressourcenorientierte Ansatz, der schaut, wo die Stärken eines Menschen liegen, sprechen sie an. „Das stimmte mit meinem eigenen Lebensgefühl überein.“

Ein Universitätsstudium mit Bravour beendet, gleichzeitig – als jüngste Studentin – die Ausbildung zur Analytikerin absolviert und das alles durch verschiedene Jobs selbst finanziert, wie kann so was klappen? Mario Jacoby, Lehranalytiker und Dozent im Züricher Jung Institut, hat sie als Prüfling erlebt. Ihr überdurchschnittliches Talent sei offenkundig gewesen, erinnert er sich: eine schnelle Auffassungsgabe, Schlagfertigkeit, kreative Fantasie und ein fester Wille. Sie sei eine echte Schnelldenkerin, bestätigt Christa Henzler, ebenfalls Analytikerin und seit langem eine Freundin: „Die Informationsverarbeitung funktioniert bei ihr wahnsinnig schnell. Um sich nicht zu langweilen – was sie hasst –, braucht sie unheimlich viel geistiges Futter.“

Die Freude, sich mit geistigen Dingen zu befassen, zu lesen, lernen, schreiben, zu diskutieren und Wissen zu vermitteln, merkt man Verena Kast deutlich an. Wenn sie von der Faszination spricht, vor Hunderten interessierten Menschen einen Vortrag zu halten, von der intensiven Lernatmosphäre in einem Universitätsseminar schwärmt oder beschreibt, wie sie in einem Buch einen komplexen psychologischen Zusammenhang verständlich zu erklären versucht, blitzen ihre Augen, und ihr Gesicht strahlt. „Ich liebe es andere intellektuell anzuregen, will aber auch selbst angeregt werden.“

Wie stimulierend viele Menschen ihre Arbeiten empfinden, zeigt sich schon bei der Veröffentlichung ihres ersten Buches „Trauern“, das sie 1982 publiziert. Darin beschreibt sie die Trauer als phasenhaften Prozess, der zwar mit sehr schmerzhaften

Gefühlen verbunden ist, aber auch die Chance zur Entwicklung eines neuen Selbst- und Weltbildes birgt. Das Buch erregt große Aufmerksamkeit, sowohl bei Betroffenen, die eine Perspektive im eigenen Gefühlschaos suchen, als auch bei Seelsorgern und Therapeuten, die Hinterbliebene betreuen. Trauer und Trauerbegleitung sind in der psychologischen Literatur bis dahin kaum behandelt worden.

Dass gerade sie in diese Lücke stößt, kommt nicht von ungefähr: Als Studentin muss sie innerhalb weniger Jahre den Verlust von zwei nahestehenden Menschen verkraften. 1969 stirbt ihr Lebensgefährte, vier Jahre später die beste Freundin, mit der sie seit Jahren in einer Wohngemeinschaft lebt. Wie stark diese Verluste sie mitgenommen haben, kann man aus den ersten Sätzen ihres Buches herauslesen: „Beim Tod eines geliebten Menschen *erfahren* wir, was Tod ist. Dieses Todeserlebnis widerfährt uns, trifft uns, lässt uns irre werden an uns und an allem, was wir bisher für selbstverständlich gehalten haben. Es erschüttert nicht nur unser Welt- und unser Selbstverständnis, es zwingt uns zur Wandlung – ob wir wollen oder nicht.“ Was sie beschreibt, habe sie so selbst erlebt, bestätigt sie. In einer solchen Situation verstehe man sich selbst nicht mehr, denn die eigenen Reaktionen seien fremd und nicht vorhersehbar. Bei ihr sei plötzlich das Gefühl aufgetaucht, einfach nichts mehr tun, nicht mehr arbeiten zu wollen. Sie habe dann natürlich doch weitergemacht und ihre Ausbildung fortgesetzt. „Für mich war die Erfahrung sehr wichtig, dass man einen solchen Verlust überleben kann, dass daraus sogar etwas Gutes werden kann.“ Das Gute bestand für Verena Kast aus zwei Dingen: Sie war auf ein Thema gestoßen, das viele Menschen bewegt, und sie fand privates Glück. Die beiden Kinder der Freundin, die sie wie die eigenen großgezogen hat, wurden zu ihrer Familie. Dazu gehören heute auch drei Enkel, mit denen sie einen großen Teil ihrer freien Zeit verbringt.

Als das Buch „Trauern“ erscheint, ist Verena Kast 39 Jahre alt und führt eine gut gehende Praxis als Therapeutin und Analytikerin. Das Buch bedeutet nicht nur ihren ersten publizistischen Erfolg, sondern ebnet ihr auch den Weg zurück in die universitäre Welt. Detlev von Uslar, der an der Universität Zürich einen Lehrstuhl für Anthropologische Psychologie innehat und den sie bereits bei Seminaren und Kolloquien unterstützt, erkennt ihr Talent und legt ihr nahe, sich zu habilitieren. An eine akademische Karriere denkt sie zu diesem Zeitpunkt eigentlich nicht, will ihre am individuellen inneren Erleben orientierte Herangehensweise auch nicht dem Diktat naturwissenschaftlicher empirischer Forschung unterwerfen. Doch angesichts der Chance, das Buch über das Trauern auch als Habilitationsschrift einzureichen, zögert sie nicht lang.

PNach der Habilitation führt sie ihre psychotherapeutische Praxis weiter und etabliert sich gleichzeitig an der Universität als Emotionsspezialistin. So bietet sie Vorlesungen und Seminare zu den verschiedenen Affekten an. Insbesondere die „gehobenen Gefühle“ haben es ihr zunächst angetan. Denn die gelten damals in der psychologischen Forschung als banal und werden weitgehend ignoriert. „Als ich im Dozentenzimmer erzählte, dass ich eine Vorlesung zur Freude halten wolle, sagte prompt ein Kollege: Das können sie nicht machen. Die Freude ist was für Kinder und Frauen.“

Solche Kommentare reizen sie nur noch mehr, sich des vermeintlichen „Frauentemas“ anzunehmen und es tiefenpsychologisch zu analysieren. Auch will sie sich endlich vom Spitznamen „Trauer-Kast“ befreien, den sie in der Öffentlichkeit seit ihrem Debüterfolg hat und der, wie sie meint, so gar nicht zu ihrem heiteren Wesen passt. So veröffentlicht sie 1991 das Buch „Freude, Inspiration, Hoffnung“, in dem sie eine ganze Skala positiver Emotionen beleuchtet und für deren gesellschaftliche und therapeutische Aufwertung plädiert.

Die parallele Arbeit als Dozentin und Buchautorin hat sich seitdem für sie immer wieder bewährt. Zum einen unterrichtet sie einfach leidenschaftlich gern. Sie liebe es,

sagt sie, anderen etwas zu vermitteln, zum Nachdenken und Sich-selbst-Erkunden anzustacheln. Fast schwärmerisch erzählt sie von einem Traumseminar, das sie gerade an der Universität Basel beendet hat. Diesen eher verhaltenstherapeutisch orientierten Studenten die Jungsche Tiefenpsychologie nahe zu bringen, sei eine faszinierende Herausforderung gewesen: „Erst taten sie sich mit den Deutungen der eigenen Träume schwer, kamen dann aber immer besser in das Thema rein: Sie wurden mutiger, sahen Zusammenhänge und freuten sich an der eigenen Kompetenz. Das war wunderbar!“

Zum anderen nutzt sie ihre Lehr- und Vortragstätigkeit ganz bewusst als Testlabor. So sind die Vorlesungen und Seminare das Rohmaterial für ihre Bücher. Im Vortrag probiert sie aus, wie ihre Ausführungen wirken, identifiziert langweilige Passagen und ergänzt, wo es noch nicht verständlich ist. „Im Grunde entstehen meine Bücher im Dialog mit den Zuhörer.“ Die Semesterferien nutzt sie dann, um die Skripten in eine endgültige Buchform zu bringen.

Die zahlreichen Bücher, die in den letzten Jahren auf diese Weise entstanden sind, kommen bei der Laienleserschaft offenkundig gut an. Auch von Fachleuten werden die Arbeiten gelobt. „Ihre Texte verbinden Lebensnähe mit hohem wissenschaftlichem Niveau. Auch sehr komplexe Zusammenhänge sind einfach und anschaulich beschrieben – und das ist eine echte Kunst“, meint der mittlerweile emeritierte Detlev von Uslar. Von anderen muss sich die Erfolgsautorin auch Kritik gefallen lassen. So werfen ihr manche Oberflächlichkeit, zu starke Vereinfachung und einen wenig ausgefeilten Sprachstil vor, anderen fehlen handfeste empirische Belege für ihre Ideen.

Verena Kast kennt diese Einwände natürlich genau – und kann sie sogar teilweise nachvollziehen. So räumt sie ein, dass sie nicht allzu viel Zeit in die Überarbeitung ihrer Bücher steckt. „Redigieren und Fahnenlesen, das mache ich nicht gern.“ Dennoch steht sie voll hinter ihrer Arbeitsweise. Ihre einfache Sprache beispielsweise sei ganz bewusst so gewählt. „Mein Hauptziel ist, von ganz normalen Menschen verstanden zu werden. Und das gelingt eben nur, wenn man auf wissenschaftlichen Jargon verzichtet.“ Ebenso pragmatisch ist sie, was die empirische Fundierung betrifft: „Natürlich finde auch ich es erstrebenswert, Theorien mit naturwissenschaftlichen Methoden zu überprüfen. Aber nur dort, wo es passt. Menschen etwa, die gerade einen nahen Angehörigen verloren haben, kann man nicht mit Fragebögen und Testbatterien traktieren.“

So spricht jemand, der auf dem richtigen Platz angekommen ist. Das ist für sie nicht die streng akademische Welt. „Ich sehe mich eher als Vermittlerin zwischen der Wissenschaft und den Menschen, und ich bin sehr gerne in dieser Mitte.“ Wenn ihr ein Leser für die Ermutigung durch eines ihrer Bücher dankt oder wenn sie sieht, wie bei den Studenten der Groschen fällt, sind das für sie echte Glücksmomente. Dass sie davon heute so viele hat, empfindet sie durchaus nicht als Selbstverständlichkeit: „Manchmal wundere ich mich schon, wie weit ich gekommen bin.“

Literatur von Verena Kast (eine kleine Auswahl):

- Lieben, loslassen und sich verbinden. Kreuz, Stuttgart 1998
- Trauern – Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Kreuz, Stuttgart 2002
- Paare. Beziehungsphantasien oder Wie Götter sich in Menschen spiegeln. Kreuz, Stuttgart 2002
- Sisypfos. Kreuz, Stuttgart 2004
- Inspiration für ein neues Leben. Herder, Freiburg 2005

© Psychologie Heute 2011

Dieser Artikel wurde veröffentlicht in Psychologie Heute 11/2005, Seite 48 ff. Das Heft ist leider vergriffen, Sie können seine Hauptartikel aber in unserem einsehen

und herunterladen (gegen Gebühr; Abonnenten erhalten monatlich drei Artikel kostenlos).

Jeden Monat stellen wir Ihnen auf unseren Internetseiten eine der wichtigsten, innovativsten und prägendsten Persönlichkeiten aus Psychologie, Psychotherapie und Sozialwissenschaften vor. Die Artikel entstammen unserer Heftserie „Das Porträt“.
Zur Liste aller hier einsehbaren Porträts:
www.psychologie-heute.de/das_portrait.html