



Sendung vom 10.07.2003, 20.15 Uhr

Prof. Dr. Verena Kast  
Psychoanalytikerin und Autorin  
im Gespräch mit Corinna Spies

**Spies:**

Willkommen zum Alpha-Forum, verehrte Zuschauerinnen und Zuschauer. Im Studio bei uns ist heute Verena Kast, Professorin für Psychologie an der Universität in Zürich. Gleichzeitig sind Sie aber auch Dozentin und Lehranalytikerin am dortigen C. G. Jung Institut und Sie haben auch eine eigene Praxis als Psychotherapeutin. Bekannt geworden, sehr bekannt geworden im deutschsprachigen Raum sind Sie durch die Bücher, die Sie geschrieben haben, die sich vor allem auch an Laien der Psychologie richten, also sozusagen an die Verbraucher der Psychologie. Ich könnte jetzt zahlreiche Titel nennen, bei denen sich alle möglichen Leute betroffen fühlen könnten. Da geht es einmal um Märchen, das geht es um das Verhältnis zur Freundin, da geht es um die Vater-Mutter-Kind-Beziehung. Ihr jüngstes Buch, das soeben erschienen ist, trägt den Titel "Trotz allem: ICH. Gefühle des Selbstwerts und die Erfahrung von Identität." In diesem Titel "Trotz allem: ICH", steckt ja auch schon die Frage drin, was einen Menschen am "Ich" hindert: Wie schwierig ist es, ein "Ich" zu werden oder zu bleiben? Dazu auch meine erste Frage: Warum ist das überhaupt ein Thema? Ich ist Ich! Wir haben doch landläufig die Vorstellung, man käme auf die Welt und ist ein Ich, ein bestimmtes Subjekt. Was sollte sich daran ändern? Was sollte einen da bedrohen?

**Kast:**

"Trotz allem: ICH" ist natürlich ein schöner Titel, aber eigentlich geht es in diesem Buch um Identität. Wer bin ich? Wer bin ich im Blick auf andere Menschen? Was bin ich im Unterschied zu anderen Menschen? Was macht mich unverwechselbar? Wie werde ich im Laufe der Zeit? Wir verändern uns doch ständig im Grunde genommen und wir bleiben dabei dennoch irgendwie immer dieselben. Dafür haben wir hier nun einfach mal den Titel "Trotz allem: ICH" genommen. Denn es ist ja die Frage, ob es heute so etwas wie Identität überhaupt noch gibt. Es gibt Künstler und Künstlerinnen wie z. B. Nancy Sherman, die sagt, dass alles Maskerade ist: Wir können uns inszenieren, wie immer wir uns inszenieren wollen. Wir können diesen so genannten Kern, von dem wir Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten so überzeugt sind, so lange suchen, wie wir wollen: Es gibt ihn einfach nicht. Das heißt im Grunde genommen, dass da etwas beliebig wird. Und das heißt natürlich auch, dass der Aspekt der Beziehung, der so ungeheuer wichtig ist, sehr, sehr schwierig wird. Denn die Beziehungen zu anderen Menschen sind zentral wichtig für die Ichwerdung, für die Selbstwerdung und überhaupt für das Reifen. All das hat eben immer zu tun mit der Beziehung zu anderen Menschen. Die Identitätsfrage ist daher nicht nur die Frage danach, wie man sich darstellt, sondern immer auch die Frage danach, wie einen die anderen Menschen identifizieren können. Wie komme ich überhaupt mit anderen Menschen zurecht? Was trage ich in dieser Welt bei? Das alles versteckt sich hinter diesem Titel "Trotz allem: ICH".

**Spies:** Es könnte ja für bestimmte Gesellschaften wie z. B. für unsere doch sehr praktisch sein, wenn diese Theorie tatsächlich Praxis wäre: Es gibt gar keine Identität, denn nichts ist besser formbar als eine gesichtslose, identitätslose Masse, wie man im 20. Jahrhundert gesehen hat und auch heute noch in vielen Teilen der Welt sehen kann.

**Kast:** Das ist auch der Grund dafür, warum ich dieses Buch schreiben wollte. Denn es gibt Forschungen, die zeigen, dass diese so genannte diffuse Identität – eine diffuse Identität heißt, man ist heute dieses und morgen etwas anderes; heute ist man das, was momentan "in" ist – damit verbunden ist, dass man sich im Leben nicht mehr engagiert, dass man sich für irgendetwas nicht mehr wirklich engagiert. Diese Form der Identität nimmt heutzutage jedoch zu. Dies bedeutet nun wiederum, was Sie soeben gesagt haben, dass diese Menschen ganz anfällig sind für Autoritäten: Sie sind formbar. Und es kommt noch etwas hinzu, und das ist mein anderer wichtiger Punkt: Ich denke, dass diese Menschen eigentlich ein ganz schlechtes Selbstwertgefühl haben müssten. Wenn wir aber ein schlechtes Selbstwertgefühl haben, dann hat das Folgen. Diese Menschen beziehen ja ihr Selbstwertgefühl nur und ausschließlich über andere Menschen: So lange sie "in" sind, ist das Selbstwertgefühl gut. Wenn sie aber nicht mehr "in" sind, dann haben sie nichts mehr. Dies bedeutet letztlich natürlich auch, dass es uns mit einem schlechten Selbstwertgefühl auch schlecht geht. Zum anderen hat ein schlechtes Selbstwertgefühl aber auch zur Folge, dass man sehr leicht zur Gewalt greift. Denn wenn wir uns ohnmächtig fühlen, dann ist sehr schnell die Idee da, dass man sich mit Allmacht ausstattet. Und Allmacht gewinnt man eben recht bald mit Gewalt. Man versucht dann also, sich über das Mittel der Gewalt ein besseres Selbstwertgefühl zu geben.

**Spies:** Insgesamt wäre das also ein Selbstwertgefühl, das genauso von außen gesteuert ist wie der Kurs von Aktien an der Börse. Wenn der Kurs sinkt, dann geht es einem schlecht. Wie entsteht denn Selbstwertgefühl überhaupt?

**Kast:** Das Selbstwertgefühl entsteht durch Beziehungen. Unser Selbst, das man gelegentlich auch "Ich" nennt, entsteht in der Beziehung zu den ersten Bindungspersonen. Auch unser emotionelles Selbst entsteht auf diese Weise. Wenn man Babys mit ihren Müttern oder ihren Vätern sieht, kann man das genau beobachten. Wenn ein Kind meinetwegen sehr laut schreit, dann sagt die Mutter zum Kind z. B.: "Komm, das machen wir ein bisschen ruhiger!" Das Kind lernt also, seine eigenen Emotionen etwas zu steuern. Das Kind merkt auch, es kann bei der Mutter etwas erreichen. Es gibt also die Erkenntnis von Intersubjektivität auf Seiten des Kindes, das lernt: "Ach so, wir sind zwei getrennte Menschen, aber ich kann etwas erreichen." Später dann, wenn das Kind sprechen gelernt hat, kann man sich gegenseitig auch noch etwas erzählen usw. Das macht also eigentlich die Entwicklung des Selbst aus: Es entsteht immer aus der Beziehung zu anderen Menschen heraus. Diese Idee, dass man sich ohne Beziehung zu anderen Menschen entwickeln könnte, stimmt meiner Meinung nach einfach nicht. Das Selbstwertgefühl entsteht nun andererseits dadurch, wie dieses Selbst von außen bewertet wird. Wenn ein Kind etwas macht, dann muss es auch das Gefühl bekommen, dass das auch anerkannt wird: "Die Mutter oder der Vater spielen nicht nur gerne mit mir, sondern sie genießen das auch, was sie mit mir spielen." Das ist das Anerkennen. Unser Selbstwertgefühl entsteht also daraus, dass andere Menschen anerkennen, was wir sind, was wir tun. Aber es geht auch darum, dass wir selbst anerkennen können. Nur ist das eben so: Je besser wir selbst anerkannt worden sind, umso eher lernen wir auch, uns und dann auch andere Menschen anzuerkennen. Der Umkehrschluss stimmt hier allerdings nicht. Auch dann, wenn man selbst wenig anerkannt worden ist, kann man das noch lernen. Die Menschen können nämlich fast alles lernen.

- Spies:** Unsere Generation trägt ja sozusagen auf ihrem Buckel die Last dieser so genannten "schwarzen Pädagogik", bei der den Kindern in der Erziehung all diese vielen Schuldgefühle gemacht worden sind: Damals sind Kinder, zu denen man darüber hinaus auch noch sehr streng war, eben nicht kindgerecht, sondern wie kleine Erwachsene behandelt worden. Ist es da nicht automatisch so, dass diese Elterngenerationen das auf ihre eigenen Kinder wiederum übertragen? Werden unsere Kinder das dann weiterhin auf unsere Enkel übertragen?
- Kast:** Ich weiß das nicht. Es gibt natürlich schon die Möglichkeit, dass man das immer weiter überträgt, dass man den Kindern quasi sagt: "Du sollst leiden, denn nur aufgrund dieses Leidens wird man ein guter Mensch!" Aber es gibt ja auch das Gegenteil davon. Wenn man sich die Kinder heute ansieht, dann hat man eher das Gefühl, dass sie zu wenig Grenzen gesetzt bekommen. So, wie man damals uns zu viele Grenzen gesetzt hat oder eben zu viele Schuldgefühle eingepflanzt hat, haben die Kinder von heute auf diesem Gebiet zu wenig Grenzen. Denn man braucht schon auch ein paar Grenzen, um sich zu spüren, um rebellieren zu können – dies vor allem dann, wenn es um Identität geht. Identität ist nämlich schon auch eine Erfahrung an der Grenze. So gesehen meine ich also, dass es durchaus möglich ist, das, was man erlebt hat, zu übertragen: Das ist die eine Möglichkeit. Die andere Möglichkeit ist aber, dass man ins Gegenteil verfallen kann, weil man es genau so nicht mehr machen will.
- Spies:** Sie meinen mit diesen fehlenden Grenzen also diese letzten Ausläufer der antiautoritären Erziehung, die heute noch spürbar sind?
- Kast:** Ja, das meine ich in der Tat. Wenn ich heute zusehe, wie Eltern mit ihren kleinen Kindern umgehen, dann ist das z. T. ganz wunderbar. Kinder werden ernst genommen und werden respektiert. Aber es gibt heute eben auch Kinder, die ihren Eltern auf der Nase herumtanzen können, und zwar in einer Weise, wie man sich das fast nicht vorstellen kann. Da fragt man sich schon, ob man da den Eltern am Ende nicht irgendwie Beistand leisten muss. Das kann es aber doch nicht sein. Ich denke, Erziehung besteht darin, dass man dem Kind Respekt entgegenbringt: Das ist etwas ganz Wichtiges. Darüber hinaus hat ein Kind einfach auch ein Recht auf Autonomie, auf eigene Gefühle usw. Aber ein Kind muss eben auch lernen, sich in erwachsene Menschen einfühlen zu können: Es muss also sehen und lernen, dass es da auch Grenzen gibt.
- Spies:** Woher kommt denn dieser mangelnde Mut zur Erziehung? Ist das einfach Nachlässigkeit, weil man irgendwie froh ist, dass man sich mit den Kindern nicht auseinander setzen muss?
- Kast:** Nein, das glaube ich überhaupt nicht. Ich denke, es ist so, dass die Menschen das ja eigentlich immer gut machen wollen. Nur wenige Menschen wollen es nicht gut machen. Stattdessen geben sich wirklich fast alle Mühe, es gut zu machen. Vor lauter Gut-machen-Wollen und weil sie wissen, dass man nicht mehr wie damals in der "schwarzen Pädagogik" z. B. die Kreativität der Kinder einschränken und missachten, sondern sie vielmehr achten und respektieren soll, sehen die Eltern heute nicht mehr, wo eigentlich die Grenzen sind. Hinzu kommt natürlich noch, dass es eben auch sehr mühsam ist, einem Kind gegenüber eine solche Grenze auch tatsächlich zu verteidigen. Es ist meistens einfacher zu sagen, "Na gut, dann mach halt".
- Spies:** Machen wir mal kurz einen Ausflug in Ihre eigene Kindheit. Im Anschluss daran würde ich dann gerne noch einmal auf dieses Buch zurückkommen, weil es wirklich sehr interessant ist. Wie sind Sie erzogen worden?
- Kast:** Ich bin als viertes Kind in einer Bauernfamilie aufgewachsen. Ich bin quasi "passiert": Meine Schwester ist sieben Jahre älter als ich, während die anderen Geschwister alle innerhalb von drei Jahren auf die Welt

gekommen sind. Ich bin also eine Nachzüglerin und meine Geschwister sagen, dass meine Eltern keine Kraft mehr hatten, sich wirklich mit mir zu beschäftigen. Ich sehe das aber ganz anders. Ich finde zwar auch, dass mich meine Eltern nicht mehr groß erzogen haben, aber meine Geschwister haben erzogen. Von daher kann man also durchaus sagen, dass ich mit nicht sehr viel Zwang aufgewachsen bin.

**Spies:** Sie stammen vom Bodensee, seiner Schweizer Seite, wie man aus Ihrer sprachlichen Färbung auch ein wenig heraushören kann. Was war das für ein Weg, der Sie von diesem Bauernhof an die Uni geführt hat?

**Kast:** Das war ein eigentümlicher Weg. Das Eigentümliche an mir ist wohl, dass unsere ganze Familie sehr intelligent, aber an sich nicht gebildet war. Ich, als die Letzte, hatte wohl einfach Narrenfreiheit. Ich habe schon als Kind unheimlich gerne gelesen: Ich habe in den Büchern gelebt und ich habe mittels der Bücher wirklich unglaublich viele, viele Biographien in mich hineingesogen. Ich war immer unterstimuliert und hatte Angst vor Langeweile. Ich habe diese Angst gelegentlich immer noch. Ich fand die Schule ganz, ganz toll und wollte daher zunächst einmal selbst auch Lehrerin werden. Das wäre dann ein Werdegang gewesen, der noch so einigmaßen im Rahmen geblieben wäre: vom Bauernkind zur Lehrerin.

**Spies:** Das wäre also nicht so unüblich gewesen.

**Kast:** Ja, das ist nichts so Ungewöhnliches. Als ich dann aber mit 20 Jahren Lehrerin war, bekam ich das Gefühl, "So, das kann ich jetzt sein, bis ich 65 Jahre alt bin." Ich war zwar mit Herz und Seele Lehrerin – und bin das eigentlich auch immer noch, denn ich habe ja quasi nur die Schulart gewechselt –, aber diese Aussicht hat mich dann doch deprimiert. Ich fand daher: Nein, nein, ich will noch mehr wissen! Und so habe ich dann eben studiert. Ich habe dann Vorlesungen gemacht: Das hat den Menschen gefallen und so bin ich im Laufe der Zeit zu einem Lehrauftrag an der Uni gekommen. Das war also keineswegs eine geplante Karriere. Sicher, von irgendeinem Moment an fängt man schon an, darüber nachzudenken und zu planen, wie das alles weitergeht. Aber im Grunde genommen hat sich das bei mir alles irgendwie erst so ergeben.

**Spies:** Sie waren, wenn ich das richtig errechnet habe, 18 Jahre alt, als C. G. Jung im Jahre 1961 gestorben ist. Heute sind Sie, so nennt man diese Zugehörigkeiten, Jungianerin. Wie kam es dazu? Sie hätten ja auch Freudianerin werden können, was allerdings heutzutage in dieser puristischen Art doch ein bisschen aus der Mode gekommen ist. Aber Sie hätten ja auch eine andere psycho-logische Schule wählen können. Warum wurden Sie Jungianerin?

**Kast:** Ich war in der Tat 18 Jahre alt, als Jung starb. Damals habe ich auch zum ersten Mal überhaupt den Namen C. G. Jung gehört. Ich war damals mitten in der Lehrerausbildung: Das ist bei uns in der Schweiz eine Ausbildung, die man mehr oder weniger gleichzeitig mit dem Abitur macht. Man hängt damals einfach noch ein halbes Jahr länger an und dann war man Lehrerin. Zu dieser Zeit hatten wir einen Religionslehrer, der eines Tages im Unterricht voller Triumph gesagt hat: "Jetzt ist dieser alter Ketzler aus Zürich endlich gestorben!" Wir alle wussten natürlich überhaupt nicht, wer C. G. Jung ist. Woher auch? Aber diese Aussage, "der alte Ketzler von Zürich", hat uns unglaublich angeregt: Wir sind sofort nach der Schule hingegangen und haben angefangen, Bücher von C. G. Jung zu lesen und uns für ihn zu interessieren. Als ich dann Psychologie studierte, war ich der Meinung, dass ich auch etwas in Richtung Tiefenpsychologie machen sollte, weil mich das einfach interessierte, weil mich die Tiefe, das Geheimnisvolle und die Symbole wirklich interessierten. Aus diesem Grund bin ich damals in Zürich einfach von Institut zu Institut gelaufen und habe mir das so ein bisschen angesehen. Die Leute am Jung Institut haben mir dabei sehr gut gefallen.

Im Nachhinein muss ich sagen, dass meine damalige Intuition einfach richtig gewesen ist: Ich habe das damals zwar nicht so verstanden, aber von heute aus würde ich doch sagen, dass das eine Psychologie ist, die sehr viel mit Emotionen zu tun hat. Die Emotionen sind heute ja auch mein zentrales Gebiet. Das ist eine Psychologie, die auch mit den Ressourcen der Menschen arbeitet, die also nicht so sehr immerzu nur sagt, was alles falsch ist. Stattdessen legt sie viel mehr Wert auf den Entwicklungsgedanken: Was kann man entwickeln? Jungsche Psychologie sagt natürlich nicht, es gebe kein Leid oder keine Störungen usw. Aber sie ist eigentlich von Anfang an quasi immer schon doppeläugig gewesen. Sie hat immer gleichzeitig gefragt: Wo sind die Störungen und wo sind die Entwicklungspotentiale? Das ist etwas, das mir als Mensch ausgesprochen liegt. Ich würde also auch heute noch sagen, dass das eine gute Wahl gewesen ist.

**Spies:** Jung war also, indem er als "alter Ketzer" bezeichnet worden ist, im Grunde genommen ein Symbol für die Opposition, für den Protest.

**Kast:** Zunächst hatte das sehr wohl etwas mit Protest zu tun. Aber bei mir ist es so, dass ich eigentlich mit meinem Großvater aufgewachsen bin. Daher kommt z. B. auch mein Interesse an den Märchen. Mein Großvater war 81 Jahre alt, als ich auf die Welt kam. Ich habe mir viele Jahre lang eingebildet, ich hätte auf ihn aufgepasst. Er ist dann leider gestorben, als ich sieben Jahre alt war. Wahrscheinlich war es aber doch so, dass der Großvater zunächst einmal auf mich aufgepasst hat – so, wie ich das heute sehe. Aber vielleicht haben wir auch aufeinander aufgepasst. Von daher habe ich jedenfalls eine ausgesprochen zärtliche Beziehung zu alten Menschen. Ich denke also, dass der alte Jung für mich irgendwie mit dieser Großvater-Ecke verbunden war. Ich hatte also von Anfang an eine gewisse Sympathie für ihn. Aber Sie haben schon Recht, das ist ein interessanter Gedanke, den Sie da formulieren: Auf der einen Seite war er für mich der Großvater und auf der anderen der Ketzer, hatte also etwas mit dieser Rebellion zu tun.

**Spies:** Vom Großvater wusste ich allerdings bei meiner Frage noch gar nichts.

**Kast:** Stimmt, davon konnten Sie noch gar nichts wissen.

**Spies:** Um mal ein wenig mit psychologischen Begriffen zu arbeiten: War es nicht auch ein Entfremdungsprozess gegenüber Ihrer Familie, wenn frau so einen Weg geht? Oder war das zu integrieren? Haben Ihre Eltern und Ihre Geschwister diesen Weg ohne weiteres akzeptieren können?

**Kast:** Ich denke, für die Eltern war es eigentlich gar nicht so furchtbar schwer. Es war allerdings sehr schwer für sie zu verstehen, was ich tue. Als ich dann allerdings angefangen habe, Bücher zu schreiben, war das wieder recht einfach für sie. Denn sie konnten dann sagen: "Ach so, sie schreibt ein Buch. Das verstehen wir." Es ist nämlich ansonsten recht schwer, jemandem zu beschreiben, was Psychotherapie ist. Meine Geschwister sind ganz einfach freundliche Menschen, aber sie finden schon, dass ich ein bisschen sonderbar bin. Sie sind ein bisschen stolz, ein bisschen neidisch, aber man lässt sich gegenseitig leben bei uns. Sie haben schon Recht, das ist natürlich schon ein Stück Entfremdung. Denn über die Dinge, die mir ganz wichtig sind, kann ich mit ihnen eigentlich nicht reden.

**Spies:** Man schreibt ja sicher auch als Psychologe nicht ohne Grund Bücher über bestimmte Themen. Wenn ich hier Bücher mit dem Titel "Neid und Eifersucht" in der Hand halte oder "Die beste Freundin" – ein Titel wie "Vater-Töchter, Mutter-Söhne" passt hingegen wiederum zu fast allen Psychologen – oder "Vom Sinn der Angst" oder "Lebenskrisen werden Lebenschancen. Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten", dann würde ich Sie gerne fragen: Waren das in gewisser Weise auch Ihre persönlichen Themen? Oder sind das Themen, die sich hauptsächlich aus der jungschen

Psychologie, aus dem Individuationsprozess mit seinen verschiedenen Entwicklungsphasen ergeben? Oder sehen Sie darin doch auch ein Stück weit die Auseinandersetzung mit sich selbst? Denn bei Zäsuren geht es ja auch um das Ablösen von bestimmten Lebensräumen, um das Entfremden von bestimmten Lebensentwürfen usw. Oder interpretiere ich hier nur etwas hinein? Ich habe ja ursprünglich auf das Stichwort "Neid" bzw. "Eifersucht" reagiert und das war ja ausdrücklich ein Titel von Ihnen.

**Kast:**

Das stimmt schon. Ich denke schon, dass alles, was man schreibt, irgendwie mit einem zu tun hat. Nur eben mal mehr, mal weniger. Ich habe ja z. B. mit dem Buch über Trauern angefangen. Dies hatte mit meiner Biographie wirklich ausgesprochen etwas zu tun, weil ich sehr viele Menschen verloren habe, als ich noch relativ jung gewesen bin. Ich war damals in meiner Lehranalyse und habe dort gehört, ich müsse jetzt tapfer sein usw. Ich fand aber, das kann es ja nun nicht sein. Ich habe mir dann auch meine Träume angesehen. Träume begleiten ja die Trauerprozesse leider nur bei ungefähr 70 Prozent aller Menschen. Aber immerhin bei circa 70 Prozent der Menschen tun sie das sehr gut. Daraufhin habe ich dann mein erstes Buch geschrieben, das Buch über das Trauern. Das war ganz klar eine Verarbeitung von eigenen Trauererfahrungen. Trauer bedeutet natürlich auch Krise. Für mich war es auch immer sehr wichtig zu sehen, dass es im Leben zwar Situationen gibt, die einen fast umbringen, die das aber eben nur fast schaffen. Eine solche Situation mag so schwierig sein, wie sie will, meistens liegt in ihr auch eine Chance begründet. Manchmal kann man halt eine solche Chance einfach nicht ergreifen, das stimmt schon. Aus diesem Grund ist also für mich das Thema "Beziehung und Wandlung" ein Thema geworden, das mich immer wieder interessiert hat. Beziehungen und Wandlungen kann man aber nicht ohne Gefühle bewerkstelligen. Ich finde im Moment ohnehin, dass Gefühle an sich das Zentrale an uns Menschen darstellen: dass wir spüren, dass wir Gefühle haben. Es gibt nicht positive oder negative Gefühle, nein, jedes Gefühl sagt uns etwas. Was sagt uns also ein bestimmtes Gefühl? Wenn wir beim Thema der Gefühle angekommen sind, dann sind wir damit bei uns selbst angekommen. Mit den Gefühlen sind wir bei uns selbst. Gefühle sind also für mich etwas ganz Wichtiges. Es gibt ja diese Aussage, man sollte in bestimmten Situationen nicht so emotional sein. Wenn das aber von den Menschen verlangt wird, dann werden sie damit von ihren Gefühlen abgespalten. Nehmen Sie diese angeblich nicht emotionalen Politiker: Die sind ja wahnsinnig emotional, sie merken das nur nicht.

**Spies:**

Hier muss ich aber jetzt mal kurz stoppen. Das geht schon sehr schnell jetzt, denn man muss das Ganze gefühlsmäßig wenigstens ansatzweise auch begreifen können. Wir haben in unserer Kultur doch auch einen Teil, der da heißt, möglichst gefühllos, möglichst emotionsfrei zu agieren. Darauf ist man bei uns zuweilen recht stolz. Ist das aber Ihrer Meinung nach gar nicht möglich?

**Kast:**

Wenn man von der Theorie der Gefühle her kommt, dann ist das nicht möglich. Möglich ist allerdings, dass man das eigene Gefühl fühlt, es zur Kenntnis nimmt, dass es einem also zu Bewusstsein kommt und dass man dann damit umgehen kann. Genau dieser Umgang wäre meiner Meinung nach eigentlich wichtig. In einer politischen Diskussion werde ich z. B. gelegentlich unheimlich ärgerlich: Ich nehme dann meinen Ärger wahr und sage mir, "O. k., da überschreitet jemand eine Grenze bei mir oder überschreitet bei einem anderen Menschen eine Grenze und genau das finde ich unzulässig". Ich muss dann in so einem Moment gar nicht weiter ärgerlich sein, denn ich weiß ja jetzt, was dieser Ärger bedeutet hat. Stattdessen kann ich nun, wenn es gut geht, verhältnismäßig ruhig das Problem ansprechen. Die Emotionen machen uns also auf ein Problem aufmerksam. Wir Menschen haben aber die Schwierigkeit, dass wir dann, wenn wir Ärger haben, so sehr in diesem Ärger drin bleiben. Das was wir

lernen könnten und sollten und worauf wir stolz sein könnten, wäre diese Umgangsweise mit den Emotionen: Man nimmt sie wahr als einen Hinweis des eigenen Körpers an einen selbst und fragt sich dann gleichzeitig, was man damit nun machen kann. Ich denke, dieser Umgang ist das Gegenteil von emotionslos: Das wäre stattdessen emotionsbewusst.

**Spies:** Kennen diesen Unterschied viele Menschen? Ich kann das nicht beurteilen, Sie jedoch kennen das von Ihrer Praxis. Dem Standard des Bewusstseins in der öffentlichen Diskussion bei uns entspricht das meiner Meinung nach jedoch nicht. Da gibt es nur zwei Möglichkeiten: Entweder jemand ist sehr gefühlsbeladen – wir Frauen gelten ja als besonders gefühlig – oder jemand ist eben emotionslos und macht das alles über den Kopf.

**Kast:** Deshalb schreiben wir ja Bücher und machen solche Sendungen wie diese: Vielleicht gibt es ja irgendwann einmal eine kritische Masse, die das dann auch tatsächlich weiß. Ich finde aber ohnehin, dass es sehr, sehr viele Menschen gibt, die das alles auch ohne Psychologie ganz, ganz gut machen.

**Spies:** Weil sie das zu Hause von ihren Eltern gelernt haben?

**Kast:** Sie haben es vielleicht zu Hause gelernt. Es gibt freilich auch Menschen, die sich zu irgendeinem Zeitpunkt von selbst gesagt haben: "Halt, so kann das wohl nicht sein! Ich kann doch eigentlich in so einer Situation nicht platzen, das wäre kontraproduktiv. Wenn ich das aber einfach hinunterschlucke, dann ist das ebenfalls kontraproduktiv, dann bekomme ich Magenschmerzen oder Bauchweh. Wie gehe ich also damit um?"

**Spies:** Nun gibt es aber auch Gefühle, die man einfach nicht gerne hat.

**Kast:** Das stimmt.

**Spies:** In dem bereits angesprochenen Buch geht es ja um Neid und Eifersucht: Das sind eigentlich kleine, miese Gefühle, die man nicht zu haben hat. Dennoch: man oder frau hat sie einfach. Kann man auch hier eine Kultur entwickeln, bei der wir mit diesen Gefühlen besser umgehen können? Es gibt natürlich in jeder Schulklasse, in jedem Kindergarten allüberall die Diskussion, wie man lernen kann, mit negativen Gefühlen umzugehen. Aber das Gebot auf diesem Gebiet ist leicht, die Praxis hingegen schwer.

**Kast:** Es ist vor allem dann schwierig, wenn man sagt, man sei einfach nicht neidisch. Mit dieser Ansicht sind wir jedoch aufgewachsen und ich glaube auch, dass selbst heutige Kinder noch so erzogen werden. Auch heute gilt noch: Man hat nicht neidisch zu sein: Das ist ein Pfui-Gefühl. Mir ist es deshalb so wichtig, immer wieder vom Sinn der Emotionen zu sprechen, weil uns einfach eine jede Emotion, so unangenehm sie sein mag, herausfordert. Neid kommt z. B. aus dem Vergleich: Wenn man also neidisch ist, dann muss man sich eben fragen, ob man selbst aus seinem eigenen Leben eigentlich genug macht. Der Neid ist also die Anforderung an einen selbst, sich zu überlegen, ob und wie diese Frage auf einen zutrifft. Wenn man einen anderen Menschen sieht, der viel mehr hat, der es viel besser hat als man selbst, dann läuft das ja meistens so ab, dass man mit dem Vergrößerungsglas auf diese Person sieht, während man sich selbst nur mit dem Verkleinerungsglas betrachtet. Man findet dann, dass das alles ungerecht ist: Es kommt dann eben zu Neid und diesem bekannten Stich im Bauch. Danach kommt der Hass, den läßt man auf diese Person, die es so viel besser zu haben scheint. Stattdessen sollte man sich aber sagen: "Gut, ich habe jetzt dieses Gefühl des Neides, aber vielleicht heißt das ja, dass ich nicht genug aus meinem Leben mache?" Das heißt ja nicht, dass man nun dasselbe machen muss wie der Mensch, den man beneidet, aber ich denke schon, dass jeder Neiderreger und jede Neiderregerin an sich hilfreich ist, weil einen das jedes Mal herausfordert, sich selbst zu fragen: "Mache ich genug aus meinem Leben?" Gelegentlich muss man danach

dann auch sein eigenes Selbstkonzept, also die Sicht von sich selbst, ändern. Nehmen wir ein Beispiel. Es gibt Menschen, die ein bisschen singen können. Diese Menschen sind dann manchmal neidisch auf große Sängerinnen wie z. B. auf die Gruberova. Wenn also die Gruberova meinetwegen im Radio ertönt, dann schreien sie durch das ganze Haus: "Musik aus! Radio aus! Ich kann diese Person nicht singen hören!" In so einem Fall muss man einfach sagen, dass man gelegentlich auch bei sich selbst eine Revision vornehmen muss und sich sagen muss: "O. k., ich singe ja ganz gut für den Hausgebrauch, aber für mehr reicht es einfach nicht." Hier ist das zwar ein bisschen schmerzhafter als bei der Frage nach der Herausforderung, aber es ist eben auch gut, dass man im Laufe seines Lebens merkt, man muss gar nicht alles so gut können. Man sollte nur herausfinden, wo man etwas wirklich gut kann oder wo man einfach sagen muss, "So ist das bei mir und dazu stehe ich und fühle mich gut damit".

**Spies:** In unsere Gesellschaft der Erfolgreichen, wenn ich das mal so überspitzt formulieren darf, passt dieses Konzept eigentlich nicht, weil hier Neid oft Anlass ist, den anderen zu übertrumpfen, um über ihn zu triumphieren oder um ihn wenigstens ein bisschen kaputt zu machen, damit der Neid nicht gar so groß sein muss. Demgegenüber wirkt Ihr Konzept nun so, als sollte man sich einfach ein bisschen bescheiden.

**Kast:** Auf der einen Seite sollte man sich in der Tat ein wenig bescheiden, aber auf der anderen Seite sollte man die Herausforderungen an sich selbst schon auch annehmen und sich selbst auch entwickeln wollen. Ich würde schon meinen, dass das dann nichts damit zu hat, sich zu bescheiden: Dahinter steckt wirklich die Idee, dass man sich selbst immer auch noch entwickeln kann, dass es immer noch mögliche Selbsts im eigenen Leben gibt, die vorhanden sind, die aber noch brach liegen, die noch verwirklicht werden können. Aber Ihr Argument ist natürlich insofern richtig, als es ja Forschungen zum Selbstwertgefühl gibt, die eindeutig zeigen, dass viele Menschen ihren Selbstwert genau daraus beziehen, dass sie besser sind als andere. Infolgedessen würde das natürlich heißen: Ich tue alles, damit ich besser bin als der andere oder die andere. Das ergibt dann ganz klar eine Rivalitätskultur. Dagegen setze ich mein Konzept im klaren Bewusstsein, dass ich hier möglicherweise anachronistisch bin: Das ist mir aber auch ganz recht. Ich setze dagegen wirklich eine Anerkennungskultur. Wir haben vorhin doch erwähnt, dass das Selbstwertgefühl bei einem Kind über die Anerkennung von anderen Menschen läuft. Wir alle leben von der Anerkennung! Auch dann, wenn wir eine gute Leistung vollbracht haben, gibt uns diese Leistung erst dann ein gutes Selbstwertgefühl, wenn sie gesehen wird, wenn sie anerkannt wird, wenn andere sagen, dass das eine gute Leistung war. In unserer Rivalitätskultur wird aber eine gute Leistung leider oft nur so beurteilt: "Na ja, dieser Mensch hatte ja auch genügend Protektion. Es gab schon Schlechteres." Ich empfinde diese Dominanz- und Unterwerfungskultur, diese Rivalitätskultur bei uns als etwas ganz, ganz Übles, wo wir uns gegenseitig den Selbstwert immerzu nur kaputt machen. Dies führt dazu, dass wir auch immer weniger mit uns selbst einverstanden sind. Das alles ergibt letztlich einen Teufelskreis von Neid. Wir könnten stattdessen ja auch Freude haben miteinander und aneinander; wir könnten ja einander auch etwas gönnen.

**Spies:** Aber ist das nun nicht der Sprung von der psychologischen Lehre und Forschung zum moralischen Postulat?

**Kast:** Ich hoffe nicht, ich möchte eigentlich nicht moralisierend sein.

**Spies:** Nun, das wäre doch nichts Schlimmes.

**Kast:** Aber Sie haben schon Recht, das hat schon so etwas. Ich habe wirklich die Idee, dass wir alle zusammen so viel besser miteinander leben könnten. Natürlich ist das ein moralisches Postulat.

**Spies:** Das wäre also ein ganz praktischer Grund, der es uns ermöglichen würde, besser miteinander zu leben. Wie ist das aber sonst? Wir beide hier führen ja jetzt ein ganz friedliches Gespräch darüber, wie es in den Menschen und wie das Verhältnis zwischen den Menschen aussieht. Aber in diesen Zeiten gibt es ja auch noch andere Phänomene auf der Welt, die all das, was Sie sagen, in der Praxis Lügen strafen: Krieg, Krisen, Terror und nach wie vor Hunger. Fühlen Sie sich da manchmal wie der berühmte Sisyphos, der seinen Stein den Berg hinaufschleppt, nur damit er anschließend wieder herunterrollen kann? Ist es nicht doch ein wenig vergeblich, Menschen verändern zu wollen, den Menschen etwas anderes ermöglichen zu wollen?

**Kast:** In resignativen Momenten geht es mir natürlich schon so. Aber diese Momente habe ich nicht so oft, weil ich einfach lieber optimistisch als pessimistisch bin. Aber wenn natürlich irgendwelche Präsidenten auf der Welt von einer "Achse des Bösen" reden, bei der das Gute und Böse wieder völlig auseinander klaffen, obwohl man doch schon seit Ewigkeiten weiß, dass wir alle Gutes und Böses in uns haben, dass jede Kultur Gutes und Böses in sich hat, dass der Schatten der Gesellschaft also überall integriert und vorhanden ist, dann denke ich mir schon, dass das wirklich ein Rückfall um ein ganzes Jahrhundert ist. Da bin ich dann auf der einen Seite wirklich verzweifelt. Wenn ich dann aber auf der anderen Seite sehe, wie viele Menschen um den ganzen Erdball herum auf die Straße gehen und gegen diese Art von Denken protestieren, dann glaube ich doch wieder daran, dass es vielleicht möglich ist, dass sich die Menschen ein bisschen verändern.

**Spies:** Warum ist das gerade jetzt so? Denn Kriege, Krisen und Nöte gab es auf der Welt in den letzten zehn Jahren ja eigentlich genug – und davor ohnehin. Können Sie sich das erklären?

**Kast:** Ich würde gerne mal von einer Zeit hören, in der es keine Kriege und Krisen gegeben hat. Der Unterschied ist meiner Meinung nach natürlich heute der, dass wir ein Problem mit Amerika haben, und wir haben dieses Problem mit Amerika, seitdem im Osten, in der ehemaligen Sowjetunion, eine andere Weltordnung eingetreten ist. Ich denke, auch Amerika hat ein Problem mit seinem Selbstwertgefühl. Insofern haben wir da in den letzten zehn Jahren schon viele Veränderungen erlebt: Seit 1989 ist in der Welt ja in der Tat vieles ins Rutschen gekommen. Aber wir sind heute auch sehr viel besser informiert, zumindest oberflächlich besser informiert. Wirklich wissen, was los ist, tun wir ja eigentlich nicht. Und wir wissen auch nicht, wie viel gelogen wird: Ich denke nur, dass wir immer mehr merken, dass eben sehr viel gelogen wird. Insgesamt aber sind wir heute wohl doch besser informiert als früher.

**Spies:** Auch über die Lügen, die es in der Politik gibt.

**Kast:** Auch über die Lügen, die es natürlich immer schon gegeben hat.

**Spies:** Um das aber noch einmal etwas allgemeiner aufzugreifen: Die Jugend, sagen Sie in Ihrem Buch "Trotz allem: ICH", verändert die Gesellschaft. Die Veränderungs- und Individuationsprozesse, die die Jugend in dieser berühmten Pubertät durchmacht, sind auch diejenigen Momente, die die Veränderung in einer Gesellschaft bewirken. In diesem Zusammenhang ist in Ihrem Buch auch die Rede – Sie hatten dieses Stichwort vorhin schon genannt – von diesem Schatten, vom Schatten der Gesellschaft. Was bedeutet dieser Schatten? Was verbirgt sich in diesem Schatten?

**Kast:** "Schatten" ist ein Konzept von C. G. Jung und ich denke, dass das ein sehr, sehr gutes Konzept ist. Seine Idee war, diese Erkenntnis, wo Licht ist, ist auch Schatten, auf die Ebene der Gesellschaft zu übertragen. Wenn man also bestimmte Aspekte der eigenen Persönlichkeit ins Licht stellt, fallen dabei gleichzeitig bestimmte andere Aspekte in den Schatten. Man kann

also gar nicht ausschließlich Licht haben. Das Licht ist ja früher umstandslos mit dem Guten identifiziert worden. Nein, es ist immer Gutes und Böses beieinander. Und dann gibt es natürlich noch, und das ist ein Schatten im eigentlichen Sinne, den Vorgang, dass wir gewisse Aspekte unserer Persönlichkeit wirklich verdrängen, weil wir sie nicht haben wollen. Und nun gibt es natürlich auch in einer Familie Schatten. In jeder Familien gibt es Themen, die man nicht ansprechen darf. Das ist für die Jugendlichen in der Adoleszenz ein ganz entscheidendes Moment. Und die Adoleszenz ist ja eine enorm wichtige Phase der Identitätsfindung. – Wobei es mir aber wichtig ist zu sagen, dass die Identitätsfindung ein Prozess ist, der bis zum Tod andauert, denn an unserer Identität arbeiten wir immer. – Wenn sich die Jugendlichen also von den Eltern ablösen, dann lösen sie sich über den Schatten ab: Wenn das ein sehr intellektuelles Elternhaus ist, dann kommen da plötzlich Kinder heraus, die in die Kneipen gehen, die also etwas machen, was die Eltern überhaupt nie tun würden. Die Eltern hören nur klassische Musik und die Kinder meinetwegen nur Heavy Metal usw. Es ist also ganz klar, dass die Kinder den Eltern genau das zurückbringen, was bei ihnen selbst im Schatten liegt. Wir alle haben nun einmal einen bestimmten Lebensstil und dadurch fallen natürlich gewisse Dinge in den Schatten. Die Kinder bringen einem das aber zurück. Meistens hat man dann ziemlich viel Ärger miteinander. Aber im Grunde genommen müsste man den Kindern dankbar dafür sein, weil sie einem sagen: "Schau, das habt Ihr ausgeblendet aus eurem Leben." Adoleszente Kinder sind ja auch in der so genannten Peergroup: Sie, die Gruppe der Jugendlichen, tut sich also zusammen. Dabei geht es dann nicht einfach nur darum, dass sie den Schatten der Eltern leben. Stattdessen gibt es ja auch den Schatten von ganzen Generationen. Wenn man also pessimistisch ist, könnte man daher sagen, dass sich immer dasselbe abspielt und wiederholt: Jede Elterngeneration als Kollektiv lebt gewisse Aspekte vor. Eine Elterngeneration z. B., die keine Werte mehr hat, hätte dann eine Kindergeneration, die plötzlich sehr viele Werte hat. Eine Elterngeneration, die politisch sehr links ist, kann eine Kindergeneration hervorbringen, die politisch sehr rechts ist. Man könnte also sagen, dass dieser Kreislauf möglicherweise ewig weitergeht. In der Entwicklungspsychologie ist es aber so, dass das nur eine Phase ist, denn es ist ja so, dass sich die Kinder dann, wenn sie ungefähr 30 Jahre alt sind, Ihren Eltern bereits wieder sehr, sehr stark angleichen.

**Spies:** Wenn man hier den Satz anwendet, dass keine Energie verloren gehen kann, dann kommt mir das vor wie ein unveränderlicher Kreis: Es ändert sich nie etwas, die Dinge tauchen zu unterschiedlichen Zeiten immer wieder auf. Aber ich denke doch, dass Sie das so pessimistisch nicht meinen.

**Kast:** Nein, sicher nicht. Aber diese Ansicht gibt es natürlich allenthalben und genau so wird das z. T. auch diskutiert, auch unter Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Ich denke aber, dass das so ganz einfach nicht stimmt. Denn es gibt jeweils immer eine andere Zeitsituation. Ich muss mir ja nur mal vorstellen, wir hätten nun plötzlich im Jahr 2003 eine junge Generation, die sehr wertebewusst ist. Wir haben doch gerade die neunziger Jahre mit ihrer Gigantomanie hinter uns, mit diesem Größenwahn. Nach all den Skandalen in diesen Jahren hatten wir selbst doch auch das Bedürfnis, das gewisse Dinge einfach wieder Geltung haben sollten. Genau das könnte nun einen sehr großen Einfluss auf die junge Generation gehabt haben. Wertebewusste Kinder hatten wir vielleicht sogar schon einmal in den achtziger Jahren. Aber das hat damals irgendwie nicht gegriffen.

**Spies:** Darin steckt also, wenn ich das richtig verstehe, schon ein Stück weit die Hoffnung auf eine neue Jugendrevolte, auf eine Revolte, die sich in diesen Kriegszeiten auf den Straßen bei den Friedensdemonstrationen bereits angekündigt haben könnte.

**Kast:** Ich stocke so ein wenig bei diesem Wort "Revolve". Ich hoffe in der Tat auf eine ganz starke Reaktion vor allem auch der Jugendlichen, denn sie sind einfach auch radikaler. Ob man das aber Revolve nennen sollte? Ich habe einfach im Moment die große Angst, dass sich auch solche neuen Strömungen sehr stark mit diesen Gewaltströmungen, die es bei uns gibt, verbinden könnten, sodass dann die neuen Ansätze einfach untergehen. Aber Sie haben schon Recht, es geht schon ein wenig in diese Richtung: Gerade jetzt bei diesen Diskussionen um den Krieg, bei diesen Statements wie "Kein Krieg für Öl!" oder "Es gibt keine präventiven Toten" usw. finde ich schon, dass da sehr lautstark Werte skandiert werden.

**Spies:** Es gibt aber bei uns auch das Phänomen eines Mannes – er soll hier nur als Beispiel für seine Generation dienen –, der früher in Frankfurt Straßenkämpfer gewesen ist und angeblich mit Steinen auf Polizisten geworfen hat und der heute in Deutschland Außenminister ist: Das heißt, er entstammt einer Generation, die sehr stark rebelliert und auch revoltiert hat, die sich dann aber etabliert hat in unserer Gesellschaft. Trotz allem sagt so jemand natürlich mit Recht "Ich": Das heißt, er ist derselbe, aber nicht der Gleiche geblieben. "Wir sind dieselben geblieben, aber nicht die Gleichen", das ist ja eine Formulierung aus Ihrem Buch. Ist das überhaupt möglich?

**Kast:** Ja, natürlich ist das möglich. Ich denke, dass man ja erstens einmal darauf aufpassen muss, was man diesen Leuten alles andichtet. Ich schätze jedenfalls euren Außenminister sehr. Es ist aber in psychologischer Hinsicht so, dass diese 68er- und auch die Nach-68er-Generation – ich gehöre ja auch noch zu dieser Generation – sehr engagiert gewesen sind. Wir waren wirklich engagiert. Wir hatten eben gerade keine diffuse Identität, sondern hatten die Identität, die Welt verändern zu wollen. Es gibt natürlich auch in dieser Generation welche, die untergegangen sind. Aber ich denke schon, dass es auch eine ganze Menge Menschen aus dieser Generation gibt, die bis heute an einer neuen Gesellschaft bauen. Ich finde, dafür ist euer Außenminister ein wunderbares Beispiel.

**Spies:** Aber er ist für viele andere nicht verständlich, weil man eben in einem normalen Haushalt genau diese Psychologie der Individuation nicht kennt.

**Kast:** Das ist nun genau das Thema von Identität. Der alte Identitätsbegriff war so aufgebaut - und deshalb hat man ja auch solche Schwierigkeiten damit und kann daher den Menschen sagen, es gäbe eigentlich keine Identität -, dass man durch und durch der Gleiche bleibt: vom Anfang bis zum Ende. Der moderne Identitätsbegriff hingegen heißt, dass es einen Kern gibt, und dieser Kern ist fest. Wenn wir die 68er-Generation in ihrer Gesamtheit ansehen – den ganz persönlichen Kern der einzelnen Protagonisten kann man natürlich nicht kennen –, dann muss man doch feststellen, dass sie von dem Gedanken getragen war: "Wir setzen uns ein für die Veränderung der Welt!" Das ist z. T. etwas Gutes und sicherlich z. T. auch etwas nicht Gutes. Und es geht mir hier auch gar nicht darum zu behaupten, so ein Ziel sei per se als gut zu bezeichnen. Dieser Satz war jedenfalls meiner Meinung nach der Kern. Aber an den Rändern sind und waren die beteiligten Menschen natürlich unendlich variationsfähig. Man kann diesen Satz, "Ich setze mich ein für die Veränderung der Welt", ja auch beibehalten und in veränderter Weise weiter verfolgen: weil man älter geworden ist; weil man selbst ein paar Lebensübergänge gemacht hat; weil man plötzlich auch gemerkt hat, dass das mit dem Mittel der Zerstörung auf keinen Fall funktionieren kann, sondern diese Veränderung nur über einen Aufbau, über einen Dialog möglich ist. Ich fand es jedenfalls ganz toll, wie euer Außenminister da vor kurzem in New York bis zum Schluss um einen Dialog gerungen hat. Denn daran kann man erkennen, dass ein Mensch, der früher vielleicht einmal Pflastersteine geworfen hat, heute den Dialog sucht. Auch das ist eine Entwicklung. Deshalb denke ich auch, dass nicht nur die Jugendlichen etwas Neues bringen. Stattdessen bringen auch wir,

wenn wir uns selbst ernst nehmen und wenn wir auch in unserem Leben dieses Identitätsthema ernst nehmen, etwas Neues auf den Weg. Eine solche Veränderung ist also absolut glaubwürdig. Ich halte diesen Mann also definitiv nicht für einen Wolf im Schafspelz oder so ähnlich. Für mich ist das wirklich durchaus glaubwürdig. Falls er überhaupt je Steine geworfen haben sollte: In seiner Hartnäckigkeit ist diese Haltung ja immer noch vorhanden.

**Spies:** Diesem Mann gönne ich eigentlich gar nicht den Raum, den er nun in unserem Gespräch bekommen hat, aber er ist zumindest ein guter Übergang zu einer anderen Thematik, nämlich zur Rolle der Frauen in Ihrer Zunft. Sie sind nach einem halben Jahrhundert die erste Frau, die im Leitungsteam der Lindauer Psychotherapietage ist. Das muss doch wirklich ein revolutionäres Ereignis gewesen sein, oder? Nach 50 Jahren zum ersten Mal eine Frau im Leitungsteam!

**Kast:** Das war in diesem Moment, als das dann tatsächlich stattfand, schon etwas eigentümlich für mich. Davor hatte es ja schon Jahre um Jahre gegeben, in denen man immer wieder darüber diskutiert hat, ob man mich in die Leitung mit aufnehmen will oder nicht. Als das dann aber endlich stattgefunden hat, ging diese Sache letztlich doch relativ reibungslos über die Bühne. Und das wurde auch von den Menschen, die jedes Jahr nach Lindau kommen, sehr positiv vermerkt. Ich war ja ebenfalls nach ungefähr 50 Jahren auch die erste Präsidentin der "Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie".

**Spies:** Was macht Sie so präsiabel? Was glauben Sie?

**Kast:** Ich glaube, dass zum einen die Männer vor mir keine wahnsinnige Angst haben. Denn ich fahre ja nicht auf dieser so genannten Weibchen-Schiene, sondern ich bin eigentlich ziemlich vorhersagbar. Ich kann auch ganz gut mit den Männern umgehen. Zum anderen glaube ich, dass ich ganz einfach eine Führungspersönlichkeit bin: Ich kann das einfach.

**Spies:** Woher kommt das? Sie waren ja nicht die Älteste, sondern Sie waren, wie Sie erzählt haben, das jüngste Geschwister.

**Kast:** Ich war die Jüngste. Mein Vater war Gemeindevorstand, meine Mutter hatte die Zunft der Landfrauen gegründet: Ich habe das also scheinbar mit den Genen mitbekommen.

**Spies:** Hatten Sie nur Brüder oder nur Schwestern als Geschwister?

**Kast:** Ich habe zwei Brüder und eine Schwester.

**Spies:** Das heißt, Sie sind bereits an Ihren Brüdern gewachsen: Mussten Sie denn in Ihrer Familie deswegen quasi auch männliche Anteile leben, um bestehen zu können? Oder phantasiere ich hier nur?

**Kast:** Nun ja, die beiden waren schon sehr viel älter als ich: Der eine war zehn und der andere achteinhalb Jahre älter als ich. Ich habe meine Brüder eigentlich eher gebraucht, wenn ich frech war und mit meinen Mitschülerinnen und Mitschülern Probleme hatte und sie mich verhauen wollten. In solchen Situationen habe ich einfach sagen können: "Wartet nur, bis mein Bruder kommt!" Ich weiß es nicht so genau, aber ich denke, das gehört einfach mit zu unserer Generation: Wenn wir etwas werden wollten, dann mussten wir uns einfach durchsetzen. Dazu braucht man eben auch männliche Anteile. Und ich denke, dass ich die dann ganz gut entwickelt habe.

**Spies:** Sie zitieren in Ihrem Buch einen Kollegen von Ihnen, der auf die Jugend bezogen einmal gesagt hat: "Wer keinen Traum hatte für sein Leben, der wird nie so viel erreichen wie einer, der sich einen Traum leistet." Träume werden heutzutage Jugendlichen mit Blick auf die Wirklichkeit jedoch sehr schnell ausgedet. Raten Sie dennoch zum Traum?

**Kast:** Ja. Wissen Sie, man muss seine Träume ja auch nicht so offen spazieren führen. Ich stelle, wenn ich mit 14-, 15-Jährigen, die ihren Hosenbund auf Kniehöhe tragen und die sich so ein bisschen unflätig benehmen, immer wieder etwas eigentlich sehr Schönes fest. Wenn man ein bisschen länger mit ihnen spricht und sie dann fragt, welche Vorstellungen sie eigentlich darüber haben, was sie später in ihrem Leben mal machen werden, dann kommen diese Träume immer noch. Ich denke, das ist wirklich etwas ganz, ganz Gutes. Es ist auch klug, über die Träume nicht immer zu reden. Denn wenn man über seine eigenen Träume spricht, dann können einem die anderen Menschen diese Träume ja auch leicht kaputt machen.

**Spies:** Also behält man sie für sich und versucht, Sie zu verwirklichen. Vielen Dank, Frau Kast, danke, dass Sie bei uns waren. Das war Verena Kast, Psychologin und Professorin für Psychologie an der Universität in Zürich und Autorin vieler Bücher, die sich sicher zu lesen lohnen. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit, verehrte Zuschauerinnen und Zuschauer, auf Wiedersehen.