

Buchvorstellung Bibliothek Flims

Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben/ Die Kraft des Lebensrückblicks von Verena Kast

Ra/Wir alle haben das Bedürfnis, unserem Leben Sinn und Bedeutung zu geben. Wir schauen nach vorn, aber auch auf das bereits gelebte Leben. Wir vollziehen Umwege, wir treffen Entscheidungen, die uns Probleme und schmerzvolle Momente bereiten, aber auch Glücksgefühle und Zufriedenheit. Wir können erkennen: Eigentlich sind wir doch ganz gut damit umgegangen. Wir haben das Beste daraus gemacht.

Die Autorin sagt in ihrem Buch: „Lebensrückblick – das klingt zunächst einmal nach Vergangenheit. Damit ist aber keinesfalls gemeint, dass man in der Vergangenheit nur schwelgt oder sie bedauert und damit der Gegenwart und der Zukunft ausweicht. Es geht darum, das gelebte Leben zu würdigen.“ Aus diesen Erfahrungen können wir die Kraft schöpfen, das uns noch bevorstehende Leben gut zu meistern.

Menschen, die sich auf einen Lebensrückblick einlassen sind, laut psychologischer Forschung, aufgeschlossener und dem Leben gegenüber positiver eingestellt. Verena Kast zeigt in zahlreichen Beispielen, dass wir davon profitieren, wenn es uns gelingt, das gelebte Leben als das wirklich eigene Leben anzunehmen. „Es geht um das Erinnern, um Scheitern und Gelingen, um den ganzen Reichtum des Lebens.“

Verena Kast, geboren 1943, ist Psychotherapeutin, Dozentin am C.G.-Jung-Institut in Zürich, Professorin an der Universität Zürich, Vorsitzende der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie und Autorin zahlreicher Bücher.

Bibliografie: Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben/ Die Kraft des Lebensrückblicks von Verena Kast. Kreuz Verlag; Freiburg im Breisgau 2010. ISBN 978-3-7831-3492-6