

Die Bildung und Entwicklung von Identität und Selbstwert

Verena Kast ist Autorin zahlreicher Bücher. Die Psychotherapeutin und Professorin versteht es, komplexe psychologische Sachverhalte allgemeinverständlich aufzubereiten. So empfehlen Therapeuten Kasts Bücher Patienten, die auch lesend Themen angehen möchten. Im vorliegenden Buch geht die Autorin dem schwer fassbaren Begriff der Identität nach und in diesem Zusammenhang auch den Begriffen Selbstwert und Selbstbewusstsein.

Nach ein paar Kapiteln mit einem Kunterbunt von Fragen, Anschauungsbeispielen sowie diversen Ansätzen zeigt sich ein roter Faden, der bei der Kindheit ansetzt und gegen Ende des Buches ins hohe Alter führt. Dieses Mäandrieren entlang einer Linie widerspiegelt die Weite des Feldes. So befasst sich Kast mit Körperbewusstsein, Sexualität und Fantasien, aber auch mit Traumas, Gewalt und Emotionen.

Wieso bin ich so, wie ich bin? Was will ich in der Zukunft? Bin ich wirklich glücklich mit meiner Arbeit? Diese oder ähnliche Fragen stellen sich wohl viele Menschen früher oder später. Hierzu liefert Verena Kast verschiedene Ansätze. Sie regt mit ihrem Buch zum Nachdenken über das eigene Ich an und hilft, gewisse Eigenheiten, die man an sich schätzt oder die man eher ablehnt, besser zu verstehen. Sie macht deutlich, dass Erlebnisse, die wir im Alter von zwei Jahren hatten, durchaus Einfluss aufs Heute haben und zeigt Möglichkeiten, die eigene Identität zu finden und Selbstwert zu erlangen.

Diese Rezension erschien online in dem Magazin www.rezensionen.ch