

Interview mit Dr. phil. Mathias Jung zum Vortrag in Illingen

„Mein Wendepunkt – Lebenskrisen und wie wir ihnen begegnen“



„Der ganze Lebenslauf des Menschen ist Verwandlung.“

Johann Gottfried Herder

Herr Dr. Jung, Ihr beeindruckendes Buch handelt von Lebenskrisen, von Ängsten, Kränkungen, Lieblosigkeit, Gewalt, Minderwertigkeit und Misstrauen und wie man ihnen begegnet. Gibt es ein schlüssiges Rezept dazu?

Dr. Mathias Jung:

Ja, sich der Aufarbeitung des Leides und der Veränderung mutig stellen. Goethe mahnte: „Und so lange du das nicht hast, dieses Stirb und Werde, bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde.“

Viele wagen vielleicht aus Angst keinen Aufbruch. Vielleicht aus Angst vor der inneren Kapitulation, scheuen die Akzeptanz von Hilfe. Warum fällt uns das so schwer?

Dr. Mathias Jung:

Weil wir uns in unserer Schwäche zeigen müssen, quasi ganz nackt. Dabei sind wir alle schwach und immer wieder hilfsbedürftig.

Unsere Identität ist ein Muss. Doch zu oft werden wir aus der (Lebens-)Bahn geworfen, hängen an Geschäftigkeit, Süchten, Depression und unwichtigen Ablenkungen fest. Gibt es einen Turn Around zu uns selbst?

Dr. Mathias Jung:

Nicht zuletzt durch unsere Krisen. Krise bricht Schweigen. Der Schmerz ist ein Lehrmeister. Aber auch die Liebe öffnet uns für die Erkenntnis unserer Schwächen oder unzumutbarer Lebenssituationen wie einer nicht mehr lebhaften Beziehung. Mobbing am Arbeitsplatz, Depressionen, Süchte.

Das heißt, man kann sein Abkommen vom richtigen Weg auch korrigieren. Ist dieser Aufbruch ins NEUE letztlich nicht sehr schmerzhaft und auch ungewiss?

Dr. Mathias Jung:

Ja. Das Leben ist kein Ponyhof. Er verlangt unseren existenziellen Ernst und Hingabe durch den Schmerz hindurch. Aber wie Hermann Hesse sagt: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“

Sie sprechen vom liebevollen Sich-selbst-annehmen, Von-Menschen-angenommen-werden, von der Liebe zu sich selbst. Leichter gesagt als getan. Was sind die Werkzeuge dazu?

Dr. Mathias Jung:

Sich selbst zum Freund zu machen. Unsere Einzigartigkeit entdecken. Unsere Freunde fragen, was sie an mir lieben. Damit tauche ich in die größte Liebesgeschichte meines Lebens ein. Die Liebe zu mir selbst.

Die Zuhörer seines Vortrages in Illingen dürfen gespannt sein:

Dr. Mathias Jung wird das Thema – wie gewohnt – lebendig präsentieren.

Näheres: www.gesundheitskreis-saarbruecken.de

Portrait Dr. phil. Mathias Jung

Dr. phil. Mathias Jung arbeitet als Gestalttherapeut und Philosoph am Gesundheitszentrum Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus in Lahnstein. Er ist Autor zahlreicher Bücher.



Veranstaltungsservice

Ulla Weber

Kiefernstraße 21
66129 Saarbrücken

Telefon: 06805/2760

Telefax: 06805/2780

E-Mail: ulla.weber@gesundheitskreis-saarbruecken.de

Internet: www.gesundheitskreis-saarbruecken.de