



Rezension:

Dirk & Christa Lüling

Troost finden – Scham und Minderwertigkeit überwinden

Verlag: Asaph Verlag GmbH, 2019, 157 Seiten,

Hardcover 14,00 €

Kindle 11,99 €

ISBN-10: 3954590352

ISBN-13: 978-3954590353

Schuld und Scham, Sein und Tun, Beschämung und Schamangst, Minderwertigkeit und Menschenwürde, Selbstreflexion und Selbstwert, Macht und Missbrauch, Kindheit, Vergangenheit und Gegenwart und nicht zuletzt Gefühle, Trost und Würde. Das sind die Begriffe, um die es in dem neuen Buch von Dirk und Christa Lüling geht. Eine weitere Hilfe aus dem reichen Erfahrungsschatz der Referenten, Lebensberater und Mitbegründer der Familienarbeit TEAM.F. Es darf ohne Übertreibung sowohl Ratgeber und Lehrbuch genannt werden – und das für Betroffene, Co-Betroffene und jeden interessierten Leser.

In vier Abschnitten nähert sich das Therapeutenehepaar der Thematik. Im ersten Teil geht es um die Begriffsbestimmung von Schuld, Scham und Beschämung. Schuld, so Dirk und Christa Lüling, beziehe sich auf eine Tat – Es gehe um mein TUN. Scham dagegen sei ein Lebensgefühl, bei dem es um mein SEIN gehe (S.14). Scham sei ein Lebensgrundgefühl. Dabei sei zwischen gesunder und krankmachender Scham zu unterscheiden. Gesunder Scham habe etwas mit Peinlichkeit zu tun und zeige an, dass ich versagt habe. Krankmachender Scham entstehe, wenn andere meine private Zone verletzen, meine Unvollkommenheit sichtbar machen oder mich durch Worte, Taten und Blicke verunsichern, statt zu ermutigen.

Im zweiten Teil wird es sehr praktisch. In zahlreichen Fallbeispielen – grafisch hilfreich durch einen grauen Kasten hinterlegt – werden die vielen Gesichter der Beschämung aufgezeigt. Es bleibt nicht verborgen, dass ein Lebensgrundgefühl in der Kindheit - ja schon vor der Geburt durch Denk- und Verhaltensweisen der Mutter – geprägt wird. Verhaltensmuster werden erlernt und können zu Traumata ein Leben lang werden. Lülings schreiben von offensichtlicher Beschämung, verdeckten Schambotschaften und religiösen Schamkulturen. Es geht um Bloßstellung vor anderen, Gewalt und Missbrauch, überhöhte [fromme]Ansprüche Bagatellisierung und auch um sensible Kinder.

Deshalb ist Teil 3 so wichtig, um die aus der Beschämung resultierende Schamangst zu verstehen, Denn die „Schamangst bestimme das Leben“ (S. 75). Kontrolle und Perfektionismus, immer lieb sein, andere herabsetzen, Schuld auf

andere abwälzen, die Decke des Schweigens, religiöse Kompensation, depressive Verstimmung und Selbstverdammnis sind nur einige der Begriffe für ein gefühltes Leben auf der Verliererseite.

Ohne Teil 4 wäre das Buch zwar ein wichtiger Beitrag zum Verständnis von Scham, Schuld und Beschämung, aber kein Ratgeber. Lülings ermutigen, den Bann des Schweigens zu durchbrechen. Trost fänden Ratsuchende, wenn sie ihre Geschichte erzählten. Sie würden ermutigt, Verdrängung und Verleugnung zu durchbrechen und falsche Schuldgefühle aufzudecken. Als christliche Berater hätten sie auch die Erfahrung gemacht, „einfach mütterlich und väterlich für das beschämte ‚innere Kind‘ zu beten“. Den Betroffenen hätte es tiefe Heilung gebracht (S. 112).

„Trost finden“ liegt thematisch voll im Trend, wenn es um Literatur negativer Gefühle, Selbstwert und Selbstfindung geht. Es ist leicht lesbar und liegt als Hardcover mit seinen 157 Seiten auf 14 x 21 Zentimetern gut in der Hand. Dirk und Christa Lüling geben praxisnahe Hilfe, verständlich geschrieben, gut recherchiert und übersichtlich gegliedert. Jede Leserin und jeder Leser findet sehr schnell zu sich selbst, erkennt eigene Verhaltensmuster und begreift demütigende Erfahrungen, die er selbst erlebt und bisweilen anderen zugefügt hat. Von daher ist dieses Buch jedermann zu empfehlen, bietet es doch die Chance auf einen Aha-Effekt bei der Selbstreflexion.

Stephan G. Brass