

Inhalt

Dank.....	9
Einleitung	
»Demütigung ist schlimmer als körperlicher Schmerz«.....	10
Kapitel 1	
Wir leben in einer Atmosphäre der Scham	13
Anpassungs-Scham	14
Scham in Bezug auf die Erwartungen und Normen der Gruppe	14
Körper-Scham	18
Scham und Beschämung sind kultur- und geschlechtsspezifisch	21
Gruppen-Scham.....	25
Empathische Scham	27
Intimitäts-Scham	27
Verletzungen der Intimitäts-Scham bis hin zur traumatischen Scham	29
Gewissens-Scham	33
Kapitel 2	
Was ist Scham?.....	36
Wie Scham erlebt wird	37
Die Entwicklung von Scham.....	38
Die Entwicklung von Intimitäts-Scham und traumatischer Scham	38
Die Bedeutung der Gesellschaft	43
Scham und moralische Entwicklung.....	51
Zum Unterschied zwischen Scham und Schuld	59
Die Bedeutung von Religion bzw. Menschenbild	61
Neurobiologie der Scham	64
Empathische Scham	64
Neurobiologie der traumatischen Scham	66
Kränkungen machen krank	69

Kapitel 3

Hochmut kommt nach dem Fall. 71

Verstecken	71
Maske	71
Sich einigeln	74
Emotionale Erstarrung	76
Projektion	78
Angreifen	79
Beschämen	79
Verachten	82
Zynismus	83
Negativismus	84
Schamlosigkeit	86
Arroganz	88
Groll, Neid, Ressentiment, Trotz	89
Zorn, Wut, Gewalt	91
Wiederherstellen der verlorenen Ehre	94
Fliehen	95
Größenphantasien	95
Idealisierung	96
Perfektionismus	97
Schwerverständlichkeit, Rätselhaftigkeit	98
Sucht	99
Zusammenfassung	100

Kapitel 4

Scham regiert die Welt. 102

Der Teufelskreis von Krieg und Scham	102
Der Dreißigjährige Krieg	102
Der Erste Weltkrieg	104
Nationalsozialismus, Holocaust und Zweiter Weltkrieg	106
Beschämungen	107
Verachtung	110
Die Schamlosigkeit der Täter – die Scham der Opfer	112
Scham und ihre Abwehr in der Nachkriegszeit	114
Projektion	115
Konformität	116
Transgenerationale Weitergabe	118
Die Wiedervereinigung der deutschen Scham	119

Scham und ihre Abwehr in der Bundesrepublik	120
Umgang mit Schwachen	122
Mobbing, Scham und Macht	126
Scham und Beschämung im Umfeld der Pädagogik.....	129
Die Scham der Armen und die Schamlosigkeit der Reichen	138
Die Scham der Armen.....	141
Die Schamlosigkeit der Reichen	143
Wenn Kulturen zusammenprallen	145
Die USA	145
Der Nahe Osten	148
Kapitel 5	
Konstruktiv mit Scham umgehen	156
Konstruktiv mit der eigenen Scham umgehen	156
Die Scham wahrnehmen	156
Die Scham aushalten und Scham sein lassen	157
Die Scham differenzieren und nutzen.....	158
Die Scham durcharbeiten	164
Von der Abwehr zum Schutz	167
Von der Selbstbeschämung zur Selbstliebe.....	168
Selbstachtung	172
Von der Schamlosigkeit zur Schamfreiheit.....	174
Konstruktiv mit der Scham anderer umgehen.....	177
Sich schützen, ohne zu beschämen	177
Hinter der Maske die Scham des anderen wahrnehmen.....	178
Strukturelle Erniedrigungen wahrnehmen und verändern	180
Zwischen verschiedenen Schamformen differenzieren	182
»Räume« schaffen für das Betrauern von Unterschieden	186
Von Scham und Beschämung zur Anerkennung – eine Zusammenfassung.....	189
Anhang	195
Anmerkungen	195
Literatur	212
Zitatznachweise	227
Bildnachweise	227