

# 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

<b>Kapitel 3</b>	
<b>Hochmut kommt nach dem Fall. ....</b>	<b>71</b>
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

<b>Kapitel 4</b>	
<b>Scham regiert die Welt. ....</b>	<b>102</b>
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
Zitarnachweise .....	227
Bildnachweise. ....	227