

Inhalt

SCHAM – EIN UNIVERSELLES

GEFÜHL 4

- Scham und andere wichtige Gefühle 6
- Scham ist nicht gleich Scham –
Es gibt verschiedene Formen 8
- Scham hat viele Gründe 10
- Müssen wir uns wirklich schämen? 12
- Scham bringt uns weiter 14
- Haben sich Mammutjäger auch schon geschämt? 16
- Im Evakostüm raus aus dem Paradies 18
- Schamlos und Scham im Laufe der Zeit 20
- Grenzenlos – Scham gibt's auf der ganzen Welt 22
- Test: Wenn man sich schämt 24

EIN GEFÜHL ENTWICKELT

SICH – IST DAS ERZIEHUNG ODER EVOLUTION? 26

- Am Anfang ist keine Scham – Schämen sich schon Babys? 28
- Schäm dich, Kind! – Ist Scham ein anerzogenes Gefühl? 30
- Gefühle verändern sich – Eine Entwicklungsgeschichte 32
- Scham in der Erziehung, Mädchenkram? 34
- Scham in der Erziehung, Jungskiste? 36
- Wann im Leben schämt man sich besonders? 38
- Individuelle Scham: von Vergessen bis Verrat 40
- Sind Gefühle reine Kopfsache – Was passiert beim Schämen? 42
- Gefühle sind (auch) Chemie! – Was ist rot und steht im Eck? 44
- Was tut sich beim Erröten körperlich? 45
- Ist Erröten eine Krankheit? 46
- Wie lange dauert Scham? 48
- Scham beschäftigt uns lange 50

DIE NICHT SO SCHÖnen SEITEN DER SCHAM 52

- Die wirklich schlimmen Seiten der Scham 54
- Auch wenn es schlimm ist, gibt es Hilfe 56
- Wenn Menschen andere beschämen 58
- Und wenn du selbst jemanden beschämst hast? 60
- Echt mies! 62
- Von Auslachen bis Mitfühlen – die Reaktion der anderen 64
- Was ist das überhaupt: Fremdscham? 66
- So nicht – Schamabwehr 68

SCHAM UND GESELLSCHAFT 72

- Gefühle, die Würde und die Gesellschaft 74
- Bilder, die Scham auslösen 76
- Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte 78
- Die Scham als Stilmittel in der Kunst 80
- Ziemlich (un)saubere Geschäfte 82
- Shame on me, Asche auf mein Haupt oder scham-los? 84
- Wie geht ein ganzes Land mit Scham um? 86
- Wofür schämen sich Menschen heute? 88
- Weitere Gründe, warum sich Menschen heute schämen 90

SCHÄM DICH (NICHT) – GEGEN SCHAM IST KEIN KRAUT GEWACHSEN 92

- Krönchen rücken oder liegen bleiben? 94
- »Mann, ist das peinlich!«-Test 96
- »Mensch, Mädchen, stellt euch nicht so an!«-Test 98
- Tipps und Tricks rund um die Scham für Mädels 100
- Geheimnisse rund um die Scham für Jungs 102
- Wurde erprobt, hat sich bewährt – Was du langfristig tun kannst 104
- Der Scham-Erste-Hilfe-Koffer 108
- Schämen sich Tiere wie wir? 110

GLOSSAR 111