

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, Mädchen-
kram? 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 beschämt 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