

Inhalt

Einführung	10
------------------	----

1 Was ist Scham? 13

Der Unterschied zwischen Peinlichkeit, Scham, Beschämung, Schuld und Schande	15
Die unterschiedlichen Facetten der Scham	20
Analyse und Bewertung der Scham	24
Die gute Seite der Scham: der unsichtbare Selbstschutz	24
Die schlechte Seite der Scham: die Beschädigung von Selbstbild und Selbstwertgefühl	25
Die Ambivalenz von Scham und Stolz	28
Angst, die Schwester der Scham	32

2 Ursachen und Auswirkungen der Scham 37

Prägung und Erziehung	38
Die Prägung	38
Die Erziehung	39
Scham durch Vergleiche	41
Ursachen und Auswirkungen von Körper- und Intimscham	42
Scham aufgrund von Stigmatisierung	47
Der Name	47
Herkunft und Sprache	48
Analphabetismus	49

Sexuelle Orientierung	50
Eine abgelehnte Bewerbung	51
Quereinstieg, Leiharbeit und Arbeitslosigkeit	52
Armut	55
Krankheit und Behinderung	56
Stigmatisierung der Familie aufgrund von Kriminalität	57
Ursachen und Auswirkungen von Fremdscham	59
Das Fernsehen	59
Touristen im Ausland	60
Die Kirche	62
Die nationale Vergangenheit	63
Scham nach Tabubruch	65
Verlassen eines kranken Lebenspartners	65
Freigabe eines Kindes zur Adoption	68
Verbotene Liebe	70
Häusliche Gewalt	73
Sexueller Missbrauch	76
Suizid	78
3 Die emotionalen Begleiterscheinungen der Scham	81
Sich abgelehnt und wertlos fühlen	82
Sich hilflos fühlen	86
Sich schuldig fühlen	88
Sich verunsichert fühlen	93
Sich vernichtet fühlen	96
Neurologische Erkenntnisse über Scham	98

4 Der problematische Umgang mit Scham 101

Bestreiten	102
Rückzug	103
Vermeidung und Verdrängung	104
Schweigen	109
Lebenslüge	111
Kompensation	114
Aggression	118
Aggression gegenüber anderen	118
Aggression gegen sich selbst	123

5 Der konstruktive Umgang mit Scham – wie es möglich ist, sich weniger zu schämen 127

Sich dem schmerhaften Gefühl der Scham stellen	128
Ursachenforschung	130
Kritische Selbstanalyse	131
Selbstakzeptanz	131
Selbstachtung	132
Selbstwertschätzung	133
Selbstliebe	134
Der Weg zu einem realistischen Selbstbild, zu gesundem Selbstbewusstsein und Authentizität	138
Entwickeln eines realistischen Selbstbildes	138
Gesundes Selbstbewusstsein und Mut zur Authentizität	140
Selbstverantwortung und Selbstfürsorge	143

Innere Freiheit gewinnen	145
Selbstbestimmung	145
Humor	146
Gelassenheit	147
Stärkung der seelischen Widerstandskraft	149
Abschied von Perfektionismus und Optimierungszwang	150
Schambewältigung durch Mentaltraining	152
Abschließende Bemerkungen	158
Quellen	160
Eigene Publikationen	163
Stichwortverzeichnis	165