

Inhaltsverzeichnis

Einleitende Worte (Martin Gartner)	9
Vorwort.....	12
Anthropologische und psychologische Grundannahmen	16
1. Die Scham – das geheimnisvolle Gefühl.....	22
Die Scham und ihr emotionaler Umkreis	24
2. Scham und Gesellschaft.....	32
Ausgrenzung und Scham	32
Scham und Ehre	36
Scham und Würde	40
Die Konsumscham	42
Scham, Schuld und die Coronakrise.....	45
3. Die Physiologie der Scham.....	50
Die inneren Vorgänge bei der Scham	55
Die Polyvagaltheorie.....	56
4. Häufige Scham-Themen.....	60
Schamauslöser	61
Geschlechtsspezifische Schamauslöser Die männliche und die weibliche Scham	64
Wofür schämen sich Männer?.....	65
Wofür schämen sich Frauen?	68
5. Ursprünge und Gestalten der Scham	72
Die Urscham.....	72
Die Scham für Bedürfnisse.....	74
Die Abhängigkeitsscham	75
Die Ausgeschlossenheitsscham	78
Die Intimitätsscham	82
Die Kompetenzscham	85
Die Idealitätsscham.....	90
Die depressive Scham	95
Die Scham als Wächterin	95
6. Die zyklische Scham.....	98
Schamspiralen.....	100
Die ansteckende Scham	101
Das Fremdschämen	102
Die Weitergabe von Scham	109
Die Scham und Grenzerfahrungen.....	109
Scham in der Kommunikation.....	111
Beziehungsende und Scham	114
7. Die vielen Geschwister der Scham	120
Scham und Angst	121

Scham, Schmerz und Traurigkeit	125
Scham und Wut	128
Scham und Ekel.....	134
Scham und Schuld.....	138
Scham und Stolz.....	142
Identitätsbildung durch Scham und Stolz	145
Scham und Gier.....	152
Scham und Geiz	158
Scham und Neid.....	160
Scham und Eifersucht	167
Zusammenfassung: Die Geschwister der Scham	168
8. Abwehrformen gegen die Scham.....	170
Die Projektion	171
Scham als Reaktionsbildung	175
Die Verachtung	176
Der Zynismus	182
Der Negativismus.....	185
Die Arroganz	188
Die Heuchelei.....	191
Die Unverschämtheit	193
Die emotionale Kälte	196
Exhibitionismus und Voyeurismus	198
9. Die Innenseite der Scham	200
Anpassung.....	200
Disziplin.....	202
Ehrgeiz	204
Scham und Geheimnisse.....	207
Wie Scham zu Selbstgesprächen führt	213
Zusammenfassung	215
10. Die Schamresilienz.....	216
Das Netz der Scham	220
11. Wie Schamprägungen entstehen Die interaktive Affektregulation	222
Die Dissoziation	229
12. Die frühen Wurzeln der Scham	232
Die Keimzellen und ihre Geschichte	236
Die Empfängnis	237
Die erste Zellteilung.....	244
Die Einnistung.....	248
Die Plazenta und die Nabelschnur	251
Die Nachricht von der Schwangerschaft.....	254
Das falsche Geschlecht	255
Die überlebte Abtreibung	257
Pränatale Entwicklungstraumatisierungen.....	259
Frühabgänge und Fehlgeburten	260

Der überlebende Zwilling.....	261
Die Komplementarität von Vater und Mutter	265
Die Geburt und die Scham.....	267
Scham in der Babyzeit.....	271
Bindung und Distanzierung.....	275
13. Scham in der Kindheit.....	280
Die schwarze Pädagogik und die Scham	285
Der Raub des Selbst	288
Scham und Familiendynamik	292
Eine angemessene Begleitung durch die Scham	293
Scham in der Schulzeit	296
14. Mit unserer Scham in Frieden kommen	300
Erste Schritte zur Schamlösung im zwischenmenschlichen Bereich.....	302
Erste Schritte zur Schamlösung in uns selbst.....	306
Akuthilfe bei einer Schamüberreaktion.....	306
Selbstannahme statt Scham	307
Die Gegenmittel zur Scham	309
Schamheilung über die Augen	318
Die Schamresilienz stärken	324
15. Die Kur der Abwehrformen und Schamgeschwister.....	328
Die Projektion	328
Die Verachtung	330
Der Zynismus	331
Der Negativismus.....	331
Die Arroganz	332
Die Heuchelei.....	332
Die Unverschämtheit	333
Die emotionale Kälte	334
Exhibitionismus und Voyeurismus	334
Der Neid.....	335
Die Schuld	336
Der Stolz.....	336
Die Gier	337
Der Geiz	338
Die Eifersucht.....	338
Die Fremdscham	339
16. Die Wiedergewinnung des Selbst	340
Die Empathie	341
17. Die Scham in der Psychotherapie	346
Spezielle pränatale Themen	360
Literarischer Exkurs: Fräulein Else	368
18. Von der Scham zur Würde Zum Ausklang	370

Literaturverzeichnis.....374