

BORIS CYRULNIK

# Scham

Aus dem Französischen  
von Maria Buchwald und Andrea Alvermann

*fischer & gann*

DIE VIELEN FACETTEN  
**EINES TABUISIERTEN  
GEFÜHLS**

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
Eine Jugenderinnerung	11
<b>Erstes Kapitel</b>	
<b>Aus der Scham heraustreten wie aus einem Erdloch</b>	<b>21</b>
Das merkwürdige Schweigen der Seelen-Verwundeten	23
Der innere Gegner	26
Die Scham und ihr Gegenteil	30
Die Transparenz des Beschämten	33
Man teilt seine Freude mit, man bringt seine Wut zum Ausdruck – man verbirgt seine Scham	38
Erfolg – eine Maske der Scham	39
Die Meister des Traums und der beschmutzte Spiegel	42
Der Köder der Wahrheit	46
Je größer das Unglück, desto glorreicher der Sieg	51
<b>Zweites Kapitel</b>	
<b>Der Tod in der Seele – Die Psychologie der Scham</b>	<b>55</b>
Das »Ich« existiert nur an der Seite des anderen	57
Scham in der Sexualität	60
Eine Welt, in der einfach alles Scham auslöst	66
Scham oder Schuldgefühl?	71
Liliput – wenn man die Scham kultiviert	75

Scham kann zwei Stunden oder zwanzig Jahre lang andauern	78
Der innere Film – wie der Ankläger unseres Gewissens agiert	83
Jeder kennt das Schamgefühl aus eigener Erfahrung	85

### **Drittes Kapitel**

<b>Die Scham ist ungerecht</b>	<b>87</b>
Kann man die Scham in Zahlen fassen?	89
Wie kann man die Resilienzfaktoren einschätzen?	92
Die Verleugnung – eine legitime, aber krankhafte Art der Verteidigung	95
Ein stilles Gewölbe, wo Gespenster ihr Unwesen treiben	100
Ein wiederauferstandenes Gespenst kann immer noch töten	103
Man befreit sich von der Scham, indem man die Psyche der anderen ändert	106
Man befreit sich von der Scham, indem man seine eigene Psyche ändert	108
Man befreit sich von der Scham, indem man auf einen beliebigen Punkt des Systems Einfluss nimmt	113

### **Viertes Kapitel**

<b>Biologie der Scham</b>	<b>115</b>
Tierische Scham?	117
Genetik ist nicht totalitär	119
Wie persönliche Vulnerabilität erworben wird, hängt von den Gefühlen der anderen ab	123
Sozialisierung geschieht durch Liebe	126

Wir binden uns nicht an den nettesten Menschen oder den mit den höchsten Auszeichnungen, sondern an einen, der uns Sicherheit gibt	130
Glück und Triebe – Scham und Moral	132
Neurobiologie der erworbenen Schüchternheit	135
Die sozialisierende Funktion des körperlichen Schmerzes	139
Die desozialisierende Wirkung seelischen Schmerzes	140
Die Wandlungen des seelischen Schmerzes	144

## **Fünftes Kapitel**

<b>Schamesröte</b>	<b>151</b>
--------------------	------------

Wer bin ich für den anderen?	153
Vorbestimmung ist kein unausweichliches Schicksal	156
Scham in sozialen Isolaten	159
Exil und Scham	161
Anomie und Millionenstädte	164
Einwanderung – Glück oder Unglück für die Gesellschaft?	166
Schule – Gefängnis oder Freiheit?	169
Affekt und Schulleistungen	173
Geschichten aus dem Umfeld und eigene Gefühle	177
Am Anfang war die Scham	182
Die Beschämer und wie sie sich sprachlich tarnen	185
Die Schwarzen und der gelbe Stern	187
Neger, Zoos und psychiatrische Kliniken	190

## **Sechstes Kapitel**

<b>Ein schönes Paar: Scham und Stolz</b>	<b>195</b>
Die Ehe – kleinste Einheit der Gesellschaft	197
Der Hymen im gesellschaftlichen Diskurs	199

Als Gewalt noch eine Tugend war	202
Ist Leiden noch notwendig?	204
Wenn Unterwerfung stark macht	207
Gewalt im Theater der Ehre	209
Wenn die Realität sich von dem unterscheidet, was über sie erzählt wird	214
Die Schamlosen	219
Moral, Perversionen und Psychopathen	225
<b>Nachwort</b>	
<b>Die Macht der Socken</b>	<b>230</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>236</b>