

CLARISSA PINKOLA ESTES

Die Wolfsfrau

Die Kraft der
weiblichen Urinstinkte

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhalt

<i>Vorwort</i>	11
<i>Einleitung</i>	
Der Gesang über den Knochen	13
1. <i>Das Geheul:</i>	
Die Auferstehung der Wilden Frau	27
<i>LALOBA, DIE WOLFSFRAU</i>	31
<i>DIE VIER RABBINER</i>	34
2. <i>Auf den Spuren des Eindringlings:</i>	
Die erste Einweihung	41
<i>BLAUBART</i>	44
<i>Der innewohnende Räuber</i>	48
<i>Die naive Frau als Opfer</i>	51
<i>Der Schlüssel zum Verständnis: wißbegieriges Schnüffeln</i>	56
<i>Der animalische Bräutigam</i>	59
<i>Blutspuren</i>	61
<i>Zurückziehen und von hinten angreifen</i>	65
<i>Den Aufruf ertönen lassen</i>	67
<i>Die Sündenfresser</i>	70
<i>Der dunkle Mann in den Träumen der Frauen</i>	73
3. <i>Die Tatsachen herausfinden:</i>	
Einweihung in die weibliche Intuition.	79
»Die Puppe in der Schürzentasche« oder	
»Vasalisa, die Weise«.	81
»VASALISA, DIE WEISE«.	82
<i>Die erste Aufgabe - Die allzu gute Mutter sterben lassen</i>	88
<i>Die zweite Aufgabe—Den Schatten entlarven</i>	92
<i>Die dritte Aufgabe - Im Dunkeln navigieren</i>	95

<i>Die vierte Aufgabe-Der Wilden Alten entgegentreten.</i>	98
<i>Die fünfte Aufgabe-Dem Über-Rationalen dienen.</i>	101
<i>Die sechste Aufgabe-Dieses von jenem trennen.</i>	104
<i>Die siebte Aufgabe-Nach den Mysterien fragen.</i>	106
<i>Die achte Aufgabe-Auf allen vieren stehen.</i>	108
<i>Die neunte Aufgabe-Den Schatten in neues Licht tauchen</i>	110

4. *Der Partner:*

Vereinigung mit dem anderen	117
<i>Hymne an den Wilden Mann.</i>	119
<i>MANAWEE.</i>	120
<i>Die Doppelnatur der Frau.</i>	122
<i>Die Macht der Zwei.</i>	123
<i>Die Kraft des Namens.</i>	125
<i>Die hartnäckige Hundenatur.</i>	127
<i>Verlockende Appetithappen.</i>	128
<i>Todesmutige Inbrunst erzeugen.</i>	131
<i>Die innere Frau.</i>	132

5. *Auf der Jagd:*

Das Herz des einsamen Jägers.	135
<i>Die Skelettfrau: Sich dem Werden, Vergehen und Neuwerden</i> <i>der Liebe stellen</i>	137
<i>DIE SKELETTFRAU</i>	139
<i>Der Tod im Haus der Liebe.</i>	141
<i>Die Anfangsphasen der Liebe</i>	
<i>Wenn man zufällig über einen Schatz stolpert.</i>	144
<i>Verstecken und verfolgen.</i>	148
<i>Das Skelett entwirren.</i>	152
<i>Der Schlaf des Vertrauens.</i>	156
<i>Die Träne vergießen.</i>	159
<i>Die fortgeschrittenen Phasen der Liebe</i>	
<i>Auf dem Herzen trommeln und dazu singen.</i>	161
<i>Der Tanz von Leib und Seele.</i>	163

6. *Zum richtigen Rudel finden:*

Zugehörigkeit als Segen	171
-----------------------------------	-----

DAS	HÄSSLICHE	ENTLEIN.....	174
<i>Das Exil des unangepaßten Kindes.</i>			174
<i>Die verschiedenen Arten der Bemutterung.</i>			181
<i>Die ambivalente Mutter.</i>			182
<i>Die gebrochene Mutter</i>			184
<i>Die Kind-Mutter und die unbemutterte Mutter.</i>			187
<i>Starke Mutter, starkes Kind.</i>			189
<i>Schlechte Gesellschaft.</i>			190
<i>Nichts richtig machen können.</i>			192
<i>Verkühlte Gefühle, eingefrorene Kreativität.</i>			192
<i>Der unbekannte Retter.</i>			192
<i>Exil als ein Segen.</i>			192
<i>Die struppigen Katzen und schielenden Hühner dieser Welt</i>			196
<i>Angedenken und weitermachen —komme, was da wolle.</i>			198
<i>Seelenliebe.</i>			199
<i>Der Wechselbalg.</i>			201
7.	<i>Körperfreuden:</i>		
Vom wilden Fleisch			209
<i>Körpersprache.</i>			213
<i>Der Körper im Märchen</i>			218
<i>Die Kraft der Flanken.</i>			220
<i>La Mariposa, die Schmetterlingsfrau.</i>			222
8.	<i>Selbsterhaltung:</i>		
Fallen, Käfige und giftige Köder erkennen			227
<i>Die ausgehungerte Frau.</i>			229
DIE ROTEN SCHUHE.....			230
<i>Brutale Verluste im Märchen.</i>			234
<i>Die handgemachten roten Schuhe.</i>			237
<i>Die Fallen:</i>			
<i>FalleNr. 1: Die goldene Kutsche.</i>			240
<i>FalleNr. 2: Die vertrocknete Alte.</i>			242
<i>FalleNr. 3: Das Brandopfer.</i>			244
<i>Falle Nr. 4: Der Instinktverlust der Gefangenen.</i>			248
<i>FalleNr. 5: Ein Doppelleben führen.</i>			251
<i>FalleNr. 6: Der Kniefall vor dem »Kollektiv«.</i>			257

<i>FalleNr. 7: Die Normalisierung des Abnormen.</i>	260
<i>FalleNr. 8: Süchte undZwänge.</i>	264
Suchtverhalten	266
<i>Beim Scharfrichter</i>	
<i>Zu spät aus den Schuhen schlüpfen.</i>	269
<i>Die Heilung verletzter Instinkte.</i>	270
9. <i>Der Heimweg:</i>	
Rückkehr zum Selbst	275
<i>SEEHUNDFELL, SEELENHAUT.</i>	278
<i>Der Verlust der Seele als Einweihung.</i>	282
<i>Sein Fell verlieren.</i>	284
<i>Der einsame Mann.</i>	290
<i>Das Geisteskind.</i>	293
<i>Vertrocknen und verkrüppeln.</i>	295
<i>Den Ruf des Alten vernehmen.</i>	298
<i>Zu lange verweilen.</i>	300
<i>Befreiendes Eintauchen.</i>	305
<i>Unter Wasser atmen</i>	310
<i>An die Oberfläche kommen.</i>	311
<i>Gesuchtes Alleinsein</i>	314
<i>Die innewohnende Ökologie der Frauen.</i>	318
10. <i>Klare Gewässer:</i>	
Die Schöpferkraft nähren	321
<i>LALLORONA.</i>	326
<i>Die Trübung der wilden Seele.</i>	327
<i>Das GiftimFluß.</i>	329
<i>Ein Brand im Fluß.</i>	332
<i>Der Hüter des Flusses.</i>	335
<i>Die Reinigung des Schaffensstromes.</i>	339
<i>Fluchtphantasien.</i>	342
<i>DAS MÄDCHEN MIT DEN SCHWEFELHÖLZERN</i>	343
Die verschiedenen Arten der Phantasie	345
Die Regeneration der Konzentrationsfähigkeit	351
<i>DIE DREI GOLDENEN HAARE</i>	352

11. <i>Hitzezeit:</i>				
Eine heilsame Sexualität	357			
<i>Die schmutzigen Göttinnen.</i>	359			
<i>Baubo: Die Göttin des Bauches.</i>	361			
DEMETER	362			
COYOTE	DICK.....365			
EIN STAATSBESUCH IN AFRIKA	367			
12. <i>Das Territorium markieren:</i>				
Die Grenzen des Zorns und der Vergebung	371			
DER KRAGEN DES BÄREN	373			
<i>Der Zorn als Lehrmeister.</i>	377			
<i>Die Bergbesteigung.</i>	380			
<i>Der Geist des Bären.</i>	383			
<i>Das Feuer der Transformation.</i>	384			
Gerechter	Zorn.....387			
DIE	VERDORRTEN	BÄUME.....388		
Descansos	391			
<i>Wut und verletzte Instinkte.</i>	392			
<i>Der Zorn des Kollektivs.</i>	394			
<i>Im alten Zorn steckengeblieben.</i>	394			
<i>Die vier Stadien der Vergebung.</i>	397			
13. <i>Unselige Geheimnisse:</i>				
Der Narbenklan	401			
<i>Der Todesstreifen.</i>	405			
DIE	FRAU	MIT	DEM	GOLDHAAR.....406
<i>Das Büßergewand.</i>	411			
14. <i>La Selva Subterrdnea:</i>				
Einweihung in das Untergründige	413			
DIE	JUNGFRAU	OHNE	HÄNDE.....416	
<i>Die erste Stufe - Der unwissentliche Pakt.</i>	421			
<i>Die zweite Stufe - Die Zerstückelung.</i>	426			
<i>Die dritte Stufe - Die Wanderschaft.</i>	430			
<i>Die vierte Stufe - Liebe in der Unterwelt.</i>	433			

<i>Die fünfte Stufe-Die tiefste Verbannung</i>	439
<i>Die sechste Stufe-Das Reich der Wilden Frau</i>	446
<i>Die siebte Stufe-Das Wilde Brautpaar</i>	449
15. <i>Beschatten:</i>	
CantoHondo, der tiefe Gesang	453
Danksagungen	459
Bibliographie	463
Register	471