dandelon.com
© 2008 AGI-Information Management Consultants
May be used for personal purposes only or by
libraries associated to dandelon.com network.

CLARISSA PINKOLA ESTES

Die Wolfsfrau

Die Kraft der weiblichen Urinstinkte

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhalt

Vorwort 11

Einleitung
Der Gesang über den Knochen 13

1. *Das Geheul:*
Die Auferstehung der Wilden Frau 27
LALOBA, DIE WOLFSFRAU 31
DIE VIER RABBINER 34

2. *Auf den Spuren des Eindringlings:*
Die erste Einweihung 41
BLAUBART 44
Der innewohnende Räuber 48
Die naive Frau als Opfer 51
Der Schlüssel zum Verständnis: wißbegieriges Schnüffeln 56
Der animalische Bräutigam 59
Blutspuren 61
Zurückziehen und von hinten angreifen 65
Den Aufruf ertönen lassen 67
Die Sünden fresser 70
Der dunkle Mann in den Träumen der Frauen 73

3. *Die Tatsachen herausfinden:*
Einweihung in die weibliche Intuition 79

»Die Puppe in der Schürzentasche« oder
»Vasalisa, die Weise« 81
»VASALISA, DIE WEISE« 82
Die erste Aufgabe - Die allzu gute Mutter sterben lassen 88
Die zweite Aufgabe—Den Schatten entlarven 92
Die dritte Aufgabe - Im Dunkeln navigieren 95

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

4. *Der Partner:*
Vereinigung mit dem anderen 117

Hymne an den Wilden Mann 119
MANAWEE 120
Die Doppelnatur der Frau 122
Die Macht der Zwei 123
Die Kraft des Namens 125
Die hartnäckige Hundenatur 127
Verlockende Appetithappen 128
Todesmutige Inbrunst erzeugen 131
Die innere Frau 132

5. *Auf der Jagd:*
Das Herz des einsamen Jägers 135

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

6. *Zum richtigen Rudel finden:*
Zugehörigkeit als Segen 171

DAS HÄSSLICHE ENTLEIN 174
Das Exil des unangepaßten Kindes 174
Die verschiedenen Arten der Bemutterung 181
Die ambivalente Mutter 182
Die gebrochene Mutter 184
Die Kind-Mutter und die unbemutterte Mutter 187
Starke Mutter, starkes Kind 189
Schlechte Gesellschaft 190
Nichts richtig machen können 192
Verkühlte Gefühle, eingefrorene Kreativität 192
Der unbekannte Retter 192
Exil als ein Segen 192
Die struppigen Katzen und schielenden Hühner dieser Welt 196
Angedenken und weitermachen — komme, was da wolle 198
Seelenliebe 199
Der Wechselbalg 201

7. *Körperfreuden:*
Vom wilden Fleisch 209

Körpersprache 213
Der Körper im Märchen 218
Die Kraft der Flanken 220
La Mariposa, die Schmetterlingsfrau 222

8. *Selbsterhaltung:*
Fallen, Käfige und giftige Köder erkennen 227

Die ausgehungerte Frau 229
DIE ROTEN SCHUHE 230
Brutale Verluste im Märchen 234
Die handgemachten roten Schuhe 237
Die Fallen:
FalleNr. 1: Die goldene Kutsche 240
FalleNr. 2: Die vertrocknete Alte 242
FalleNr. 3: Das Brandopfer 244
Falle Nr. 4: Der Instinktverlust der Gefangenen 248
FalleNr. 5: Ein Doppelleben führen 251
FalleNr. 6: Der Kniefall vor dem »Kollektiv« 257

FalleNr. 7: Die Normalisierung des Abnormen 260
FalleNr. 8: Süchte undZwänge 264
Suchtverhalten 266

Beim Scharfrichter
Zu spät aus den Schuhen schlüpfen 269
Die Heilung verletzter Instinkte 270

9. *Der Heimweg:*
Rückkehr zum Selbst 275

SEEHUNDFELL, SEELENHAUT 278
Der Verlust der Seele als Einweihung 282
Sein Fell verlieren 284
Der einsame Mann 290
Das Geisteskind 293
Vertrocknen und verkrüppeln 295
Den Ruf des Alten vernehmen. , ... 298
Zu lange verweilen 300
Befreiendes Eintauchen 305
Unter Wasser atmen 310
An die Oberfläche kommen 311
Gesuchtes Alleinsein 314
Die innewohnende Ökologie der Frauen 318

10. *Klare Gewässer:*
Die Schöpferkraft nähren 321

LALLORONA 326
Die Trübung der wilden Seele 327
Das GiftimFluß 329
Ein Brand im Fluß 332
Der Hüter des Flusses 335
Die Reinigung des Schaffensstromes 339
Fluchtphantasien 342
DAS MÄDCHEN MIT DEN SCHWEFELHÖLZERN 343
Die verschiedenen Arten der Phantasie 345
Die Regeneration der Konzentrationsfähigkeit 351
DIE DREI GOLDENEN HAARE 352

w

11. *Hitzezeit:*
Eine heilsame Sexualität 357

Die schmutzigen Göttinnen 359
Baubo: Die Göttin des Bauches 361
DEMETER 362

COYOTE DICK 365
EIN STAATSBESUCH IN AFRIKA 367

12. *Das Territorium markieren:*
Die Grenzen des Zorns und der Vergebung 371

DER KRAGEN DES BÄREN 373
Der Zorn als Lehrmeister 377
Die Bergbesteigung 380
Der Geist des Bären 383
Das Feuer der Transformation 384
Gerechter Zorn 387
DIE VERDORRTEN BÄUME 388
Descansos 391
Wut und verletzte Instinkte 392
Der Zorn des Kollektivs 394
Im alten Zorn steckengeblieben 394
Die vier Stadien der Vergebung 397

13. *Unselige Geheimnisse:*
Der Narbenklan 401

Der Todesstreifen 405
DIE FRAU MIT DEM GOLDHAAR 406
Das Büßergewand 411

14. *La Selva Subterrdnea:*
Einweihung in das Untergründige 413

DIE JUNGFRAU OHNE HÄNDE 416
Die erste Stufe - Der unwissentliche Pakt 421
Die zweite Stufe - Die Zerstückelung 426
Die dritte Stufe - Die Wanderschaft 430
Die vierte Stufe - Liebe in der Unterwelt 433

Die fünfte Stufe-Die tiefste Verbannung 439
Die sechste Stufe-Das Reich der Wilden Frau 446
Die siebte Stufe-Das Wilde Brautpaar 449

15. *Beschatten:*
CantoHondo, der tiefe Gesang 453

Danksagungen 459
Bibliographie 463
Register 471