
Inhalt

EINLEITUNG	9
BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN	13
Ei- und Samenzelle – Passivität kontra Aggressivität	13
Gene und Hormone – Strukturen und Säfte, die uns steuern.	17
Körper des Kriegers oder Körper der Mutter	20
Gehirnstruktur – gleich und doch verschieden	22
PSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGEN	25
Animus und Anima – Abbilder der Hormone	25
Rollenstereotypen – Strategien des Überlebens.	31
SOZIOLOGISCHE MUSTER	35
Wurzeln des Patriarchats, Unterdrückung der Frau	36
120–150 Jahre Emanzipation – Mann kommt schwer mit	41
Rosenkriege und ihre Auswirkungen	43
Jung'sche Vision eines neuen Menschen	45
PARTNERSCHAFT VON MANN UND FRAU	49
Mann und Frau prallen aufeinander.	50
Du gibst mir nicht, was ich brauche	53
Moderne Frauen, Familienverweigerinnen	55
Wieso gehst Du, wo es doch so schön war?	58

Die innere Scheidung und ihre segensreiche Wirkung . . .	62
Gebt mir einen Punkt außerhalb der Erde	66
Yin/Yang-Balance bei MeditationsteilnehmerInnen . . .	68
ELTERN SCHAFT: SPIEGEL DES	
MÄNNLICHEN UND DES WEIBLICHEN.	73
Gewaltige Väter – ungeheure Mütter	75
Die helle und dunkle Seite des Animus-Vaters	75
Die helle und dunkle Seite der Anima-Mutter	79
Gesellschaftliche Mechanismen zur Kontrolle	
väterlicher Gewalt	85
Kinder ihrer Eltern	88
SEXUALITÄT ALS MACHTINSTRUMENT.	95
Männlicher Zugang zur Sexualität	97
Weiblicher Zugang zur Sexualität	101
MÄNNLICHE EGOZENTRIK –	
WEIBLICHE AUFOPFERUNG.	107
Egomanie und Kampf	108
Weibliche Hingabe und Opferrolle	110
Egoismus und Hingabe, Ich-Stärke und Du-Bezogenheit	114
SCHMERZ UND LEID	119
Eine Kampfmaschine leidet nicht	119
Vom weichen Buben zum reifen Mann	124
Schwache Frauen dürfen leiden	127
Ausgleich der Extreme, Chancen für Ganzheit	130

MÄNNER-STRUKTUR UND FRAUEN-NETZWERK	133
Hierarchische Großstrukturen der Männer	134
Netzwerkstrukturen der Frauen	136
Starrheit narzisstischer Systeme	138
Durchlässige Systeme	142
Mischsysteme, Vorteil für alle	143
GESELLSCHAFT UND MACHT DES MANNES	151
Wie kam es zu der uneingeschränkten Macht des Mannes?	154
Die vier Lebensgrunddimensionen und die Charakterstruktur	155
Schöne neue Welt	166
ZEITALTER DER SPIRITUALITÄT	169
Die Spiritualität der Schamanen	169
Gemeinsamkeiten spiritueller Einstellungen und Auswirkungen	172
Grundgesetze des Spirituellen.	173
Unterschiede in den Zugängen und Techniken	177
Initiationsriten.	178
Erleuchtung, ein Geschenk	188
Spiritualität, der Punkt außerhalb des Systems	189
MANN UND FRAU IM ALTER	191
Was wir verlieren, was wir gewinnen	191
Disziplin im Alter	195
Ruhestand und Depression	203
Nahtloser Übergang.	205
Alter, Krone des Lebens	207

VERGEBUNG UND VERSÖHNUNG	211
Richter sein, verurteilen	212
Verstehen, als Brücke zur Versöhnung	214
Versöhnung der Geschlechter	220
LITERATURLISTE	229