

# Inhalt

Liste der Träume . . . . .	9
Vorwort von Riane Eisler . . . . .	15
Ein persönliches Vorwort . . . . .	19

## **Einführung: Träume als Quelle weiblichen Wissens**

Eine Suche nach dem Weiblichen . . . . .	23
Vorschläge zum Lesen dieses Buches . . . . .	27
Einige ergreifende Träume . . . . .	33

## **1. Träume verstehen**

<i>Die Arbeit mit eigenen Träumen</i> . . . . .	39
Vom Einfangen der Träume . . . . .	39
Amplifikation . . . . .	40
Weitere Schritte in der Traumanalyse . . . . .	44
Temenos: Das Schaffen einer sicheren Umgebung . . . . .	47
Aktive Imagination . . . . .	49
<i>Die Sprache des Unbewußten</i> . . . . .	52
Traumbilder als Metaphern . . . . .	52
Geschichte des archetypischen Unbewußten . . . . .	54
Was sind Archetypen und woher stammen sie? . . . . .	57
<i>Archetypen in Träumen von Frauen</i> . . . . .	61
Traditionelle und neue archetypische Figuren . . . . .	64
Tierarchetypen . . . . .	67
Das Selbst . . . . .	70
Das Ich und das Selbst . . . . .	73
Nützliche Unterschiede zwischen dem Persönlichen und dem Archetypischen . . . . .	76
Übung: Die persönliche Mutter versus die Große Mutter . . . . .	78

## 2. Erste Anzeichen des Selbst: Der innere Schatz

Die Entfaltung des Selbst . . . . .	83
Symbole des Selbst . . . . .	84
Der Verlust des Selbst und die negative Seite des Selbst . . . . .	86
Das frühe Selbst und die Familie . . . . .	90
Das von der Mutter und der Großen Mutter übermittelte Selbst . . . . .	94
Die Zurückweisung des Selbst . . . . .	101
Anerkennung der negativen Seite des Selbst . . . . .	104
Die Erhaltung des weiblichen Selbst in Beziehungen . . . . .	106

## 3. Auseinandersetzung mit Aggression: Verwundbarkeit, Selbstschutz und Kraft

<i>Antwort auf männliche Aggression</i> . . . . .	121
Befreiung von der unbewußten Verleugnung . . . . .	121
Unbeschwerter Geist versus verborgene Aggression . . . . .	131
Bekämpfung von Aggression mit der eigenen Autorität . . . . .	135
<i>Lösung von der Wut und der Aggression der Mutter</i> . . . . .	138
Die Auseinandersetzung zwischen persönlicher und archetypischer Aggression . . . . .	139
Die eigene Autorität als Antwort auf die Autorität der Mutter . . . . .	144
<i>Begegnung mit inneren weiblichen Formen der Aggression</i> . . . . .	147
Konfrontation mit roher innerer Aggression . . . . .	150
Wandlung von Wut und Aggression innerhalb eines sicheren Temenos . . . . .	152

## 4. Der Schatten: Die verborgene Seite

<i>Der persönliche, der kulturelle und der archetypische Schatten</i> . . . . .	159
Der flüchtige persönliche Schatten . . . . .	160
Der kulturelle Schatten . . . . .	163
Der archetypische Schatten . . . . .	168
Unterscheidung zwischen dem persönlichen, dem kulturellen und dem archetypischen Schatten . . . . .	169

<i>Träume über den negativen Schatten</i> . . . . .	173
Der eigene Schatten . . . . .	173
Der Schatten anderer Menschen . . . . .	184
<i>Träume über den positiven Schatten</i> . . . . .	193
Der Flug der Inspiration . . . . .	195
Eine lange, schmerzhaft Suche nach dem positiven Schatten . . . . .	197

## 5. Beziehungen: Das erkennende Herz

Erwartungen, Entscheidungen, Fallen . . . . .	215
<i>Die Liebe und ihre Anfänge</i> . . . . .	218
Eros . . . . .	218
Der Archetyp der Meerjungfrau . . . . .	220
Innere Polarisierung . . . . .	233
Die Angst vor der Wahl . . . . .	236
Der überlebensgroße Animus . . . . .	238
Das weibliche Selbst . . . . .	241
<i>Schwierigkeiten und Entscheidungen in Beziehungen</i> . . . . .	246
Inneres Muster – äußeres Erblühen . . . . .	246
Zu heiß zum Anfassen . . . . .	252
Das Wissen um die eigenen aggressiven Instinkte . . . . .	255
Das Vertrauen in die tiefsten Gefühle . . . . .	258
Animaprojektionen auf Frauen . . . . .	266
<i>Die Wahl: Weiterführen oder Beenden einer Beziehung</i> . . . . .	275
Hilfreiche Instinkte und Traumtiere . . . . .	275

## 6. Sexualität: Die andere Hälfte des Gartens

Natur, natürlicher Rhythmus und Sexualität . . . . .	290
<i>Sexualität in Träumen von Frauen</i> . . . . .	294
Der weibliche Busen . . . . .	296
Faktoren, die die Sexualität einer Frau hindern oder fördern . . . . .	300
Weibliche Sexualität: das Geistige, das Private und die zarten Farben des Gartens . . . . .	312

## 7. Das weise Herz

<i>Fehlende Elemente in der Entwicklung zur Ganzheit</i> . . . . .	330
Wiederentdeckung des frühen Selbst im späteren Leben . . . . .	331
Innere Unabhängigkeit und Kraft in den frühen mittleren Jahren . . . . .	334
Logos und Eros: Ausdruck von Macht, Gerechtigkeit und Großzügigkeit in den mittleren Jahren . . . . .	338
Die Suche nach der eigenen geistigen Seite . . . . .	343
<i>Das Geschenk der Weisen Alten Frau</i> . . . . .	348
Eine moderne Version des Aschenbrödels . . . . .	350
Die Vorsicht gegenüber der Katze und der Weisen Alten Frau . . . . .	356
Mut als Gabe der Weisen Alten Frau . . . . .	365
<i>Archetypische Veränderungen</i> . . . . .	371
Der Kreis der Fülle . . . . .	371
Der innere Mann mit Herz . . . . .	375
Archetypische Dunkelheit: Herzen, die brechen und überleben . . . . .	382
Gnade . . . . .	388
Danksagung . . . . .	393
Anhang	
Anmerkungen . . . . .	397
Literaturvorschläge . . . . .	400
Bibliographie . . . . .	402
Index . . . . .	405