

# Inhalt

HERZLICHEN DANK AN ...	10
VORWORT	12
ÜBER DIESES BUCH	13
EINLEITUNG	17
<b>1 DIE PRIMÄRE PHASE:</b>	
SCHWANGERSCHAFT, GEBURT, IMPRINTING UND ERSTES JAHR	24
1.1. Die verschüttete Quelle der Zugehörigkeit	24
1.1.1. Intrauterine Erfahrungen – Eindrücke auf einem Kongress	24
1.1.2. Geburt und Imprinting	26
1.1.3. Die Bedürfnisse des Neugeborenen	28
1.1.4. Eine große Chance für die Eltern: das Bewusstwerden ihrer primären Prägungen und die Integration ihrer abgespaltenen Gefühle	31
1.1.5. Die Medikalisierung der Geburt und ihre Folgen	34
1.1.6. Vertrauen in die Bedürfnisäußerungen des Kindes	38
1.2. Hinweise aus anderen Gesellschaften	44
1.2.1. Die Kikuyu	44
1.2.2. Die Yequana	44
1.2.3. Bali	46
1.2.4. Die Netsilik	47
1.2.5. Vereinigte Staaten von Amerika	47
1.2.6. Mitteleuropa	51
1.2.7. Ost- und Südeuropa	52
1.3. Erfahrungsberichte dreier Leserinnen	54
1.3.1. Erinnerungen einer Frau an die Geburt ihrer zweiten Tochter	54
1.3.2. Chancen für kommende Generationen (Beitrag einer Großmutter)	56
1.3.3. Betroffenheit einer Mutter	59
<b>2 AUS MEINER EIGENEN SELBSTERFORSCHUNG</b>	63
2.1. Erfahrungen mit Kindern	63
2.1.1. Wohn- und Arbeitsgemeinschaft	64
2.1.2. Kinder als Lehrmeister	71
2.1.3. Mauro, der arme König	73

2.1.4. Marisa, die tapfere Rebellin .....	77
2.1.5. Rico, der Clown .....	79
2.1.6. Beispiel einer positiven Pflegeerfahrung .....	82
2.2. Schritte auf der Suche nach Zugehörigkeit .....	83
2.2.1. Die Suche nach dem Sinn des Lebens .....	83
2.2.2. Freiräume .....	85
2.2.3. Von einem, der auszog, Therapeut zu werden .....	91
2.2.4. Ungelebte Gefühle und ihr körperlicher Ausdruck .....	94
2.2.5. Geburt: Kein Durchkommen .....	95
2.2.6. Verlassenheit .....	96
2.2.7. Traumatische Erfahrungen im Mutterleib .....	98
 3 JOLA – DAS JOKASTE-LAIOS-SYNDROM .....	100
3.1. Grundlegende Betrachtungen .....	100
3.1.1. Der Initiationsweg des Ödipus .....	100
3.1.2. Ödipuskomplex oder JoLa-Syndrom? .....	102
3.1.3. Die Suche nach dem Selbst .....	107
3.1.4. »Sündigen« als Chance .....	109
3.2. Im Teufelskreis des JoLa-Syndroms:	
Eine kurze Geschichte von Laios, Jokaste, Ödipus und Barbi .....	111
Einleitung .....	111
1. Kapitel .....	112
2. Kapitel .....	112
3. Kapitel .....	113
4. Kapitel .....	115
5. Kapitel .....	116
6. Kapitel .....	117
7. Kapitel .....	118
8. Kapitel .....	119
3.3. Beispiele für Beziehungskonflikte .....	120
3.3.1. Daniel und Elsa .....	120
3.3.2. Wie ein Tiger im Käfig .....	122
3.3.3. Karl und die aufgehende Sonne .....	124
3.3.4. Unterwegs mit Extremsportlern .....	126
3.4. Der schwer geschädigte Bereich der Sexualität .....	128
3.4.1. Unserer Sexualität auf der Spur .....	128
3.4.2. Sexuelle Gewalt gegen Kinder .....	135
3.4.3. Pädophilie .....	143
3.4.4. Vergewaltigung .....	145
3.4.5. Konfrontation von direkt und indirekt Beteiligten .....	147

<b>3.5. Regelbrüche und Gewalt .....</b>	<b>148</b>
3.5.1. Pilotprojekt für drogengefährdete Jugendliche .....	148
3.5.2. Konfrontation im Team.....	151
3.5.3. Die Motivation der Teammitglieder.....	153
3.5.4. Krisenintervention in der Gruppe.....	156
<b>3.6. Gewalt und Selbstzerstörung.....</b>	<b>161</b>
3.6.1. Männliche Gewalt.....	162
3.6.2. Weibliche Gewalt.....	165
3.6.3. Alkoholismus und Suizidversuche.....	170
3.6.4. Prostitution.....	174
3.6.5. Wehe den Geistern, die sie rief ... .....	175
3.6.6. Schlussfolgerungen zum Umgang mit Gewalt und Selbstzerstörung.....	178
3.6.7. Bulimie und Anorexie .....	180
3.6.8. Migräne .....	184
<b>3.7. Bindungen und Prägungen .....</b>	<b>186</b>
3.7.1. Bindung .....	186
3.7.2. Beispiele von Bindungen .....	188
3.7.3. Inzestuöse Bindungen .....	189
3.7.4. Der Wunsch zu sterben .....	191
3.7.5. Prägung durch fremde Personen .....	191
3.7.6. Ein experimenteller Weg: Annahme aller Gefühle .....	194
3.7.7. Archaische Prägungsmuster .....	200
<b>4 VERLUST – MANGEL – KOMPENSATION:</b>	
<b>GESELLSCHAFTLICHE FOLGEN.....</b>	<b>203</b>
4.1. Affekthandlungen – Manifestationen primärer Prägungen .....	204
4.2. Unser Umgang mit Schmerz und Krankheit .....	209
4.3. Widerstände der etablierten Forscher .....	211
4.4. Zugehörigkeit und Konsumverhalten .....	213
4.5. Gewinnmaximierung und Politik .....	214
4.6. Der wahre Preis der Zinsen .....	216
4.7. Probleme bei einer anderen Ausrichtung der Wirtschaft .....	218
4.8. Sehnsucht nach Sicherheit.....	219
4.9. Religiöse Irrwege.....	223
4.10. Verehrung statt Ehrung .....	230
4.11. Eine Leere, die die Augen öffnet .....	231
<b>5 HEILUNGSVERSUCHE UND IHRE MÄNGEL.....</b>	<b>237</b>
5.1. Das JoLa-Syndrom in der Psychotherapie und Esoterik.....	237
5.1.1. Missbrauch in der Therapie.....	237
5.1.2. Kritische Anmerkungen zur Qualifikation von Therapeuten .....	239

5.1.3. Psychotherapie und Esoterik in der JoLa-Falle .....	240
5.1.4. Die Risiken der Reinkarnationstheorie .....	244
5.2. Hindernisse in anderen Bereichen .....	245
5.2.1. Unheile Helfer .....	245
5.2.2. Antiautoritäre Erziehung .....	246
 6 DER VON MIR BESCHRITTENE HEILUNGSWEG .....	249
6.1. Gefühls- und Körperarbeit .....	249
6.1.1. Persönliche Veränderungen durch Gefühls- und Körperarbeit .....	249
6.1.2. Aikido und Meditative Gymnastik .....	252
6.1.3. Transpersonale Übertragung .....	253
6.1.4. Augenblicke der Wachheit .....	255
6.1.5. Auflösung der Bindung .....	257
6.1.6. Ein Vater wie viele .....	262
6.1.7. Die Fähigkeit, zu antworten .....	265
6.2. Experimentieren mit sinnlichen Erfahrungen .....	267
6.2.1. Be-Greifen – das Tor zum Wissen .....	267
6.2.2. Jeder Tag ein Sonntag .....	268
6.2.3. Meditation und Alltag .....	270
6.2.4. Verzicht auf Kommunikation .....	272
6.2.5. Verzicht auf Mobilität .....	276
6.2.6. Verzicht auf Sehkraft .....	279
6.3. Schritte zur Veränderung der Gesellschaft .....	282
6.3.1. Schritte zur Beendigung des JoLa-Syndroms .....	282
6.3.2. Zahle den Preis bewusst .....	286
6.3.3. Selbsterfahrung in helfenden Berufen .....	288
6.3.4. Soziale Militanz .....	289
6.3.5. Integrale Politik .....	293
6.3.6. Kollektive Rückverbindung und Heilung .....	295
6.3.7. Ein neues Verständnis von Religion .....	297
6.3.8. Rituale, Ausgrenzung, Integration .....	300
6.3.9. »Primitive« Kultur .....	302
6.4. Wandeln auf neuer Erde – Momentaufnahme und Ausblick .....	303
 ANHANG .....	313
Anmerkungen .....	314
Verwendete und empfohlene Literatur .....	330
Nützliche Adressen .....	336
Sach- und Personenregister .....	339