

Women who run with wolves

by Clarissa Pinkola Estes · Language: DE

Summary by booksummaryai.com —

<https://booksummaryai.com/country/de/women-who-run-with-wolves-zusammenfassung>

Summary

In 60 Sekunden

Clarissa Pinkola Estés, eine jungianische Psychoanalytikerin, die mit den Erzählungen ihrer Einwandererfamilie aufwuchs, vertritt die These, dass jede Frau eine wilde, instinktive Natur in sich trägt, die unter der Domestizierung begraben wird. Sie erzählt Mythen wie La Loba, Blaubart, Wassilisa und Skelettfrau neu und macht sie zu Landkarten zurück zu diesem begrabenen Selbst. Die Bewegung ist immer dieselbe: die verstreuten Knochen sammeln, dem Räuber ins Gesicht sehen, die Intuition füttern und über dem singen, was übrig bleibt. Was zurückkehrt, ist keine neue Frau, sondern die ursprüngliche – wieder atmend.

Warum es sich lohnt

Dieses Buch ist wichtig, wenn du dich ausgehöhlt fühlst davon, vernünftig, gefällig und endlos produktiv zu sein. Estés gibt dir Mythen an die Hand als diagnostische Werkzeuge: eine Geschichte über einen blutenden Schlüssel oder eine Puppe in der Tasche kann benennen, was keine Vorlesung je benennen könnte. Lies es, wenn du die Erlaubnis willst, deinem Bauch zu vertrauen, Grenzen zu setzen und aufzuhören, deine Seelenhaut gegen Anerkennung zu tauschen.

Die Kernideen

Singen über die Knochen: Die Auferstehung der Wolfsfrau

La Loba (Die Wolfsfrau) ist eine alte Frau, die an einem verborgenen Ort in der Wüste lebt und Wolfsknochen sammelt und wieder zusammensetzt, vor allem solche, die verloren zu gehen drohen. Wenn sie ein ganzes Skelett zusammengesetzt hat, setzt sie sich daneben und singt. Die Knochen bekommen Fleisch, der Wolf atmet und rennt in die Wüste davon, wo er sich in eine lachende Frau verwandelt. Estés hat die Geschichte von ihrer Tante in der mündlichen Überlieferung der mexikanischen Grenzregionen gehört und nennt das Singen 'die Stimme der Seele'. Estés deutet die Knochen als die 'nackten Knochen der Seele' und sagt, die Geschichte lehre, dass Frauen ihr wildes Selbst wiedererlangen können, indem sie sammeln, was von ihrem instinktiven Leben übrig ist, und darüber singen. Ihre Warnung rahmt das ganze Buch ein: 'Wildlife und die wilde Frau sind beide vom Aussterben bedrohte Arten.'

Das Buch handelt von der wilden Natur in Frauen — der Quelle von Kreativität, Intuition und tiefem Wissen, oft begraben unter Schichten der Domestizierung; Estés beschreibt sie als 'eine

psychische Entität' und 'eine instinktive Natur'. Estés schreibt: 'Sich mit der instinktiven Natur zu verbinden bedeutet nicht, auseinanderzufallen, alles von links nach rechts zu verändern, von Schwarz zu Weiß, den Osten in den Westen zu verlegen, verrückt oder außer Kontrolle zu handeln. Es bedeutet nicht, die primäre Sozialisation zu verlieren oder weniger menschlich zu werden. Es bedeutet ganz im Gegenteil das.'

Probier es aus: Liste drei Instinkte auf, die du begraben hast, um akzeptabel zu bleiben — ein Hobby, ein Verlangen, eine Art zu sprechen. Wähle einen aus und gib ihm diese Woche dreißig Minuten.

Der blutende Schlüssel: Blaubart und der innere Räuber

Blaubart: ein wohlhabender Mann mit blauem Bart heiratet eine junge Frau (in einer Version drei Schwestern nacheinander, die Jüngste überlebt). Er gibt ihr die Schlüssel zum Schloss, verbietet ihr aber, eine Tür zu öffnen. Sie öffnet sie und findet die zerstückelten Leichen seiner früheren Frauen, alle in verschiedenen Stadien der Verwesung. Der Schlüssel beginnt zu bluten, und das Blut geht nicht ab und verrät ihren Ungehorsam. Ihre Brüder kommen gerade noch rechtzeitig und töten Blaubart, bevor er ihr den Kopf abschlägt; sie erbt sein Vermögen, benutzt es, um einen gütigen Mann zu heiraten, und holt ihre Schwestern zu sich.

Estés identifiziert den 'Räuber' der Psyche als den natürlichen Feind der wilden Frau — eine innere Kraft, die das instinktive, kreative Leben einer Frau zerstören will, symbolisiert durch Blaubart. Der Räuber nutzt Charme, Schmeichelei und die eigene Neugier der Frau, um Zugang zu ihr zu bekommen; die Geschichte warnt vor naivem Vertrauen.

Probier es aus: Benenne eine Person oder Gewohnheit, die dich mit Schmeichelei dazu bringt, dein Bauchgefühl zu ignorieren. Schreibe auf, was dein Bauchgefühl beim letzten Mal sagte, und lies es wieder, bevor du sie wiedertriffst.

Die Puppe in der Tasche: Deine Intuition füttern

Wassilisa die Weise: die sterbende Mutter eines jungen Mädchens schenkt ihr eine Puppe. Die Stiefmutter schickt sie zur Hütte der Hexe Baba Jaga — eine Hütte, die sich auf Hühnerbeinen immerfort im Kreis dreht — um Feuer zu holen. Baba Jaga stellt Aufgaben wie das Trennen von Mohnsamen von Erde; die Puppe flüstert 'Ich helfe dir' und erledigt sie. Wassilisa kehrt mit einem feuererfüllten Schädel zurück, der die Stiefmutter und Stiefschwestern zu Asche verbrennt.

Die Puppe in Wassilisas Tasche symbolisiert die tiefe Intuition einer Frau, die gefüttert und beachtet werden muss, um sich durch den dunklen Wald der Psyche zu navigieren.

Probier es aus: Bevor du diese Woche eine Entscheidung triffst, schreibe die Antwort, die dein Bauchgefühl gibt, in einem Satz auf und prüfe sie einen Tag später gegen die Fakten.

Das Skelett entwirren: Liebe, die wiederherstellt

Skelettfrau (eine Inuit-Erzählung): ein Fischer hakt versehentlich ein Skelett — der Haken bleibt in ihren Rippen hängen. Er rennt in Schrecken davon; sie folgt ihm zu seinem Schneehaus. Dort entwirrt er ihre Knochen, Knochen für Knochen, legt sie sorgfältig hin und schläft ein. Während er schläft, fällt eine Träne auf das Brustbein des Skeletts; ihr Herz wächst nach, sie singt Fleisch auf ihre Knochen, und sie wird wieder eine lebendige Frau. Estés liest es als eine Karte, wie Liebe verlangt, sich den tödlichen, verstrickten Aspekten einer Beziehung zu stellen und sie mit Geduld und Gegenwart zu entwirren.

Die Erzählung argumentiert, dass Liebe verlangt, sich den tödlichen, verstrickten Aspekten einer Beziehung zu stellen und sie mit Geduld und Gegenwart zu entwirren.

Probier es aus: Wähle ein verstricktes Thema, das du bei jemandem immer wieder meidest. Verbringe zwanzig Minuten damit, nur einen Knoten davon laut zu entwirren, ohne den Raum zu verlassen.

Das hässliche Entlein war nie ein Entlein

Das hässliche Entlein (Andersen): Ein Küken schlüpft in einem Entennest und wird wegen seines Aussehens verspottet. Es übersteht einen brutalen Winter allein und entdeckt im Frühling, dass es ein Schwan ist, willkommen geheißen von einer Schar der eigenen Art. Estés nutzt die Geschichte, um zu zeigen, dass die 'Hässlichkeit' einer Frau oft eine Diskrepanz der Umgebung ist, kein Defekt, und dass Frauen sich ihre wahre Natur nicht von anderen definieren lassen dürfen. Estés verwendet die 'Wimper des Wolfes' als Symbol dafür, die wahre Natur anderer zu sehen, und erörtert, wie eine Frau ihr 'Rudel' findet, ihre Seelenverwandten — die Gruppe, die ihre wilde Natur erkennt, 'diejenigen, die mit dir laufen'. Eine Frau ohne Rudel ist 'einsam' und verwundbar.

Die Geschichte zeigt, dass die 'Hässlichkeit' einer Frau oft eine Diskrepanz der Umgebung ist, kein Defekt, und dass Frauen sich ihre wahre Natur nicht von anderen definieren lassen dürfen. Estés erörtert, wie eine Frau ihr 'Rudel' findet, ihre Seelenverwandten — die Gruppe, die ihre wilde Natur erkennt, 'diejenigen, die mit dir laufen'. Eine Frau ohne Rudel ist 'einsam' und verwundbar.

Probier es aus: Schreibe die drei Menschen auf, bei denen du dich am meisten wie du selbst fühlst, und verabrede diese Woche echte Zeit mit einem von ihnen.

Die roten Schuhe, die nicht aufhören wollten zu tanzen

Die roten Schuhe (Andersen): Ein Mädchen namens Karen wird besessen von einem Paar roter Schuhe und trägt sie, obwohl sie es nicht sollte (in die Kirche). Die Schuhe zwingen sie, unkontrollierbar zu tanzen, bis ein Scharfrichter ihr die Füße abschlägt, und die Schuhe tanzen mit den abgetrennten Füßen darin davon. Estés deutet die roten Schuhe als Warnung vor der Sucht einer Frau nach Überzivilisierung, Überarbeitung oder jedem Zwang, der sie von ihrem instinktiven Leben abschneidet — ein 'Dämon' des Zwangs, der eine Frau 'tanzen' lässt, bis sie erschöpft ist.

Estés deutet die roten Schuhe als Warnung vor der Sucht einer Frau nach Überzivilisierung, Überarbeitung oder jedem Zwang, der sie von ihrem instinktiven Leben abschneidet — ein 'Dämon' des Zwangs, der eine Frau 'tanzen' lässt, bis sie erschöpft ist.

Probier es aus: Verfolge diese Woche eine Aktivität, die du 'nicht stoppen kannst'. Notiere, wann du aufhören wolltest und es nicht tatst; diese Lücke ist das Ausmaß deines Zwangs.

Der Fehler des Streichholzmädchens: Deine Wärme verschenken

Das kleine Streichholzmädchen (bearbeitet): Ein armes Mädchen, kalt und hungrig, zündet an Silvester Streichhölzer an, die ihr Visionen von Wärme und ihrer Großmutter zeigen, und friert zu Tode. Estés liest die Streichhölzer als 'winzige Lichter des Lebens', die eines nach dem anderen verschenkt werden — 'der Fehler des Streichholzmädchens' — statt die eigene Wärme und das eigene Leben zu schützen.

Die Streichhölzer sind 'winzige Lichter des Lebens', die eines nach dem anderen verschenkt werden — 'der Fehler des Streichholzmädchens' — statt die eigene Wärme und das eigene Leben zu schützen.

Probier es aus: Liste die kleinen Annehmlichkeiten auf, die du verschenkst, um anderen die ihrige zu erhalten — deine Ruhe, deine Meinung, deine Pläne. Behalte diese Woche eine bewusst zurück.

Die verborgene Robbenhaut: Du kannst das Wilde nicht gefangen halten

Robbenhaut, Seelenhaut (Selkie-Erzählung): Ein Fischer findet am Ufer die Haut einer Robbenfrau und versteckt sie, zwingt sie, ihn zu heiraten und an Land zu leben. Jahre später (in einer Version findet ihr Kind die versteckte Haut und gibt sie zurück), legt sie die Haut an und kehrt ins Meer zurück, lässt ihre menschliche Familie zurück. Estés liest die Robbenhaut als die wilde Natur einer Frau: Ihr Verstecken ist die Unterdrückung dieser Natur, und ihre Rückkehr ist kein Verrat an ihrer Familie, sondern eine Rückkehr in die eigene Haut — das wilde Selbst kann nicht für immer gefangen gehalten werden. Estés schreibt: 'Die Seelenhaut zu verlieren bedeutet, den schützenden Mantel des wilden und instinktiven Selbst zu verlieren, bloßgestellt und austrocknend in einer Welt zurückgelassen zu werden, die nicht die eigene ist.'

Die Robbenhaut steht für die wilde Natur einer Frau: Ihr Verstecken ist die Unterdrückung dieser Natur, und ihre Rückkehr ist kein Verrat an ihrer Familie, sondern eine Rückkehr in die eigene Haut — das wilde Selbst kann nicht für immer gefangen gehalten werden.

Probier es aus: Finde deine 'Robbenhaut' — den einen Ort, die eine Praxis oder das eine Streben, das dich wie du selbst fühlen lässt. Trage es diese Woche in den Kalender ein, unantastbar.

Die geheimen Namen erraten: Manawee und die zwei Schwestern

'Manawee' — ein Mann wirbt um Zwillingschwwestern, deren Vater ihm die Aufgabe stellt, ihre geheimen Namen zu erraten; sein Hund belauscht die Namen und verrät sie ihm, sodass er die

Schwestern heiraten kann, aber der Hund wird getötet, weil er das Geheimnis verraten hat. 'Der Mann, der die Frauen nicht kannte' — ein Mann findet den Körper einer Frau in einem Fluss, erweckt sie wieder, und sie heiraten; er versteckt ihr Fell, sie verwelkt, bis ihre Kinder es finden und zurückgeben, und sie geht, heulend.

Beide Erzählungen handeln von Vereinigung mit dem Anderen: Manawee gewinnt, indem er die geheimen Namen der Schwestern lernt, und 'Der Mann, der die Frauen nicht kannte' zeigt, was geschieht, wenn einer Partnerin ihre eigene Natur vorenthalten wird.

Probier es aus: Stelle einem Menschen, der dir nahesteht, eine Frage über sein Innenleben, die du dich nie zu stellen gewagt hast — und höre dann einfach zu.

Das Leben/das Leben: Die Schöpferin, die zerstört

Estés schreibt: 'Die Doppelnatur der Wilden Frau – die eine, die erschafft, und die eine, die zerstört – ist das Leben/das Leben.' Estés schreibt: 'Sich an die instinktive Natur anzuschließen bedeutet nicht, auseinanderzufallen, alles von links nach rechts zu verändern, von Schwarz zu Weiß, den Osten nach Westen zu verlegen, verrückt oder außer Kontrolle zu handeln. Es bedeutet nicht, die primären Sozialisationen zu verlieren oder weniger menschlich zu werden. Es bedeutet ganz im Gegenteil das.'

Die Doppelnatur der Wilden Frau – die eine, die erschafft, und die eine, die zerstört – ist das Leben/das Leben. Estés warnt auch davor, dass sich der instinktiven Natur anzunähern nicht bedeutet, verrückt oder außer Kontrolle zu handeln; es bedeutet ganz im Gegenteil das.

Probier es aus: Benenne ein Projekt, eine Gewohnheit oder ein Selbstbild, das in dieser Saison enden muss. Beende es bewusst, schriftlich, und notiere, welcher Raum sich dadurch öffnet.

Die Wimper des Wolfes: Das Heilige im Alltäglichen sehen

Die Wimper des Wolfes: Eine Frau, die ihre Freude verloren hat, wird von einer Alten angewiesen, eine Wimper eines Wolfes zu finden. Sie durchsucht den Wald, beobachtet Wölfe, und schließlich blinzelt ein Wolf und hinterlässt eine Wimper auf einem Ast. Die Alte sagt ihr, die Wimper lasse sie die Wahrheit der Dinge sehen, und der Blick der Frau wird wiederhergestellt, sodass sie das Heilige im Alltäglichen sehen kann. Estés erzählt auch, wie sie einer Frau, die ihre eigene Situation klar erkennen musste, eine 'Wimper eines Wolfes' (eine gewundene Holzspäne) gab.

Die Wimper lässt die Frau die Wahrheit der Dinge und das Heilige im Alltäglichen sehen; Estés' Holzspäne zeigt, dass der Talisman ein beliebiger kleiner Gegenstand sein kann, der als Linse für klaren Blick verpflichtet wird.

Probier es aus: Wähle einen kleinen Gegenstand als 'Wimper' dieser Woche. Halte ihn vor jede Situation, die du klar sehen musst, und schreibe auf, was du tatsächlich siehst.

Der Bär mit der halben Sichel: Wut in Verständnis verwandeln

Der Bär mit der halben Sichel: Eine Frau muss eine einzelne Haar aus dem Hals eines Bären zu einer Heilerin bringen (in einer Version ein Bär, der ihren Mann getötet hat; in einer anderen braucht ihre kranke Mutter eine Bärenleber). Sie verbringt Monate damit, den verletzten Bären zu füttern und zu beruhigen, bis er ihr genug vertraut, um ihr zu erlauben, das Haar zu rupfen; der Bär sagt: 'Du hast mich gepflegt... Ich werde dir geben, was du brauchst,' und gibt ihr ein Stück seiner eigenen Leber. In diesem Prozess verwandelt sich ihre Wut in Verständnis.

In der Geschichte verwandelt sich Wut in Verständnis durch monatelanges geduldiges Pflegen des verwundeten Bären.

Probier es aus: Wähle eine wiederkehrende Wut. Widme ihr diese Woche täglich zehn Minuten Aufmerksamkeit – schreibe auf, was sie schützt, nicht wem sie die Schuld gibt.

Die maiden ohne Hände: Wenn die Hände nachwachsen

Die maiden ohne Hände: Ein Pakt eines Müllers mit dem Teufel kostet seiner Tochter die Hände (ihr Vater schneidet sie ab). Sie wandert in den Wald, wo ein Engel erscheint, sagt 'Ich werde für dich sorgen' und baut ihr eine Hütte. Sie wird von einem König geholfen, heiratet ihn, und nach sieben Jahren des Wanderns im Exil mit ihrem Kind werden ihre natürlichen Hände wiederhergestellt.

Die Geschichte bildet das durch diejenigen verursachte Leid ab, die dich beschützen sollten – der Pakt des Vaters – und zeigt, dass das Genommene in natürlicher Form nach einem langen Exil wiederhergestellt werden kann.

Probier es aus: Schreibe eine Art und Weise auf, wie der Pakt eines anderen dich etwas gekostet hat. Benenne, wie ein siebenjähriges Nachwachsen davon aussehen würde, und unternimm diese Woche den ersten Schritt.

Der Narben-Clan: Deine Wunden sind Türen

Der Narben-Clan: 'Alle Frauen haben Kampfnarben. Manche sind sichtbar, manche nicht.' Estés schreibt: 'Die Türen zur Welt des wilden Selbst sind wenige, aber kostbar. Wenn du eine tiefe Narbe hast, ist das eine Tür, wenn du eine alte, alte Geschichte hast, ist das eine Tür.' Eine Ältere sagt ihr: 'Du bist ein Mitglied des Narben-Clans... Du hast deine Streifen verdient.'

Eine tiefe Narbe oder eine alte Geschichte ist eine der wenigen kostbaren Türen zum wilden Selbst; die Mitgliedschaft im Narben-Clan ist ein Clan, zu dem man gehört, keine Scham, die man versteckt.

Probier es aus: Schreibe die Ein-Satz-Version deiner ältesten, härtesten Geschichte. Erzähle sie einmal, laut, jemandem, der sie verdient hat.

Kritik

Das Buch stützt sich auf den Mythos als Diagnose, was sich der Überprüfung widersetzt: Wenn jede Geschichte die Wilde Frau bestätigt, kann der Rahmen alles erklären, und skeptische

Leserinnen möchten vielleicht mehr klinische Belege aus Estés' Praxis sehen. Manche Märchen sind stark bearbeitet, um zu ihren Deutungen zu passen, was die berechnete Frage aufwirft, wie viel davon Mythos ist und wie viel ihre Brille. Der Prosa kreist über viele Kapitel hinweg um dieselben Themen, und die spirituelle Rahmung wird Lesern nicht zusagen, die eine säkulare Psychologie wollen.

In einem Satz

Sammele deine verstreuten Knochen, sieh dem Räuber ins Gesicht, füttere die Puppe und singe über dem, was übrig ist, bis es lachend davonläuft.

Für wen sich das Buch eignet

Frauen, die sich domestiziert, überarbeitet oder abgeschnitten von den eigenen Instinkten fühlen, und alle, die Mythen lieben, die als psychologische Instrumente eingesetzt werden. Auch für Therapeutinnen und Therapeuten, Autorinnen und Autoren sowie Leserinnen und Leser jungianischer Ideen, die alte Erzählungen neue diagnostische Arbeit leisten lassen wollen.