

# Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel 1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>11</b>
<b>Kapitel 2</b>	<b>Wie ist die Natur des Menschen?</b> .....	<b>18</b>
Kapitel 2.1	Woher kommen wir? .....	21
Kapitel 2.2	Was hat diese Entwicklung ermöglicht? .....	23
Kapitel 2.3	Welche Bedeutung hatte Sprache?.....	26
<b>Kapitel 3</b>	<b>Wie funktioniert das Nervensystem?</b> .....	<b>28</b>
Kapitel 3.1	Evolutionsziel Wohlbefinden?.....	28
Kapitel 3.2	Wie sind Nervensystem und Gehirn aufgebaut?.....	29
Kapitel 3.3	Was machen Synapsen? .....	34
Kapitel 3.4	Was bedeutet Lernen neurobiologisch? .....	35
Kapitel 3.5	Was Häschen nicht lernt – Wie geschieht Anpassung? .....	36
Kapitel 3.6	Der Reiz des Neuen – wozu dient Neugier? .....	39
Kapitel 3.7	Wie geht das Gehirn online?.....	40
Kapitel 3.8	Wer lernen will, muss fühlen? .....	44
Kapitel 3.9	Wie wirken Neuromodulatoren?.....	46
Kapitel 3.10	Welche Funktion haben Stress und Störungen?.....	54
Kapitel 3.11	Raufen, Laufen oder Totstellen?.....	56
Kapitel 3.12	Wer lernen will, muss sich sicher fühlen? .....	58
Kapitel 3.13	Wie erfolgt eine Koordination der Sicherheitssignale?.....	63
Kapitel 3.14	Wer lernen will, muss sich erinnern?.....	64
<b>Kapitel 4</b>	<b>Wie die Evolution uns zur Liebe eingerichtet hat – Wie funktioniert der Liebescode?</b> .....	<b>66</b>
Kapitel 4.1	Wie beginnt Bindung bereits vor der Geburt? .....	66
Kapitel 4.2	Wie hilft Bindung einem Baby bei der Geburt? .....	68
Kapitel 4.3	Wie wachsen Bindung und Liebe in der Kindheit? ....	69
Kapitel 4.4	Wie entwickeln sich Mädchen und Jungen in der Pubertät? .....	76
Kapitel 4.5	Wie gestaltet das Gehirn unsere geschlechtliche Realität? .....	79
Kapitel 4.6	Warum kooperieren wir? .....	81
Kapitel 4.7	Liebe und Sexualität – Luxus der Evolution?.....	82
Kapitel 4.8	Wie ermöglicht der Liebescode Paarliebe?.....	84

Kapitel 4.9	Was macht eine Frau zur Mutter?.....	87
Kapitel 4.10	Was bewirkt der Liebescode beim Geburtsablauf? ....	88
Kapitel 4.11	Wie entsteht ein Vatergehirn? .....	89
Kapitel 4.12	Was lässt sich daraus schlussfolgern? .....	91
<b>Kapitel 5</b>	<b>Welche kulturellen Zeugnisse hinterließen uns unsere frühen Vorfahren der Partnerschaftskultur?.....</b>	<b>92</b>
Kapitel 5.1	Welche Mythen und Traditionen bestimmten das Denken und Erkennen?.....	102
Kapitel 5.2	Wie wurden die biosozialen Prozesses gestaltet? ....	107
Kapitel 5.2.1	Welche ersten Erfahrungen machten Babys? .....	108
Kapitel 5.2.2	Wie wurde die Kindheit gestaltet?.....	112
Kapitel 5.2.3	Wie hat die Kultur die Pubertät beeinflusst? .....	115
Kapitel 5.2.4	Wie wurden Liebe und Sexualität gelebt? .....	123
Kapitel 5.2.5	Wie war die Paarbindung organisiert?.....	124
Kapitel 5.2.6	Was macht monogam?.....	126
Kapitel 5.2.7	Wie wurde Mutterschaft gestaltet? .....	127
Kapitel 5.2.8	Wie wurde Vaterschaft gelebt?.....	130
Kapitel 5.3	Zwischenfazit: Wie hat die Partnerschaftskultur den Liebescode begriffen?.....	133
Kapitel 5.3.1	Welche Rolle hatten Frauen?.....	133
Kapitel 5.3.2	Wie gelang Konfliktvermeidung und Stressregulation?.....	134
Kapitel 5.3.3	Von Frauen, die teilen und sich mitteilen .....	136
Kapitel 5.3.4	Kooperation, weil es sich gut anfühlt? .....	138
Kapitel 5.3.5	Evolutionsvorteil der fürsorglichen Männer? .....	139
Kapitel 5.3.6	Sexualität als soziale und kulturelle Funktion? .....	142
Kapitel 5.3.7	Gemeinsame Elternschaft .....	144
<b>Kapitel 6</b>	<b>Wie kam es zu Herrschaft statt Partnerschaft? .....</b>	<b>147</b>
Kapitel 6.1	Wie veränderten neue Mythen und Traditionen das Denken und Erkennen? .....	155
Kapitel 6.1.1	Vom leiblichen zum logischen Erkennen – der Beginn der Körper-Geist-Spaltung .....	155
Kapitel 6.1.2	Wie aus Vätern Krieger wurden – Das Ideal der griechischen Antike.....	157
Kapitel 6.1.3	Wie die Beherrschung der Natur begann.....	159

Kapitel 6.2	Ist die Dominanzkultur ein Fehltritt der Evolution? .	163
Kapitel 6.2.1	Angst essen Seele auf – Was erlebten Frauen in der Schwangerschaft und bei der Geburt? .....	164
Kapitel 6.2.2	Wie Bindung gezielt behindert wurde .....	166
Kapitel 6.2.3	Du sollst nicht fühlen – wie veränderten sich Kindheiten?.....	172
Kapitel 6.2.4	Wie haben sich Kindheiten zu verschiedenen Zeiten unterschieden? .....	178
Kapitel 6.2.5	Wie war die Pubertät in der Dominanzkultur?.....	181
Kapitel 6.2.6	Wie wurden Frauen und Männer erzogen?.....	184
Kapitel 6.2.7	Liebe und Sexualität in Zeiten der Dominanz .....	189
Kapitel 6.2.8	Wie gelang Liebe und Paarbindung in Zeiten der Dominanz?.....	191
Kapitel 6.2.9	Wie wurde Mutterschaft kulturell beeinflusst?.....	193
Kapitel 6.2.10	Wie gelang Vaterschaft?.....	198
Kapitel 6.3	Vom Lieben zum Töten? .....	199
Kapitel 6.4	Wie steht es um den Liebescode in der Dominanz-kultur? .....	204
Kapitel 6.4.1	Welche Rolle hatten Frauen? .....	204
Kapitel 6.4.2	Wie gelang Konfliktvermeidung und Stressregulation?.....	205
Kapitel 6.4.3	Von Frauen, die teilen und sich mitteilen .....	206
Kapitel 6.4.4	Kooperation, weil es sich gut anfühlt?.....	206
Kapitel 6.4.5	Evolutionsvorteil der fürsorglichen Männer? .....	207
Kapitel 6.4.6	Sexualität als soziale und kulturelle Funktion?.....	207
Kapitel 6.4.7	Gemeinsame Elternschaft?.....	207
<b>Kapitel 7</b>	<b>Welche Kultur haben wir heute? .....</b>	<b>209</b>
Kapitel 7.1	Wie veränderten neue Mythen und Traditionen das Denken und Erkennen?.....	213
Kapitel 7.1.1	Was haben uns die Jahrtausende der Dominanzkultur hinterlassen? .....	214
Kapitel 7.1.2	Ist die heutige Kultur das Grab der Zivilisation?.....	216
Kapitel 7.2	Wie begreift die heutige Kultur den Liebescode?.....	216
Kapitel 7.2.1	Wie verändern sich Schwangerschaft und Geburt kulturell?.....	217
Kapitel 7.2.2	Wie gestaltet die heutige Kultur die frühen Bindungen?.....	221

Kapitel 7.2.3	Kindheit heute – geistreich und beziehungsarm? ....	232
Kapitel 7.2.4	Was bewirken Cyber-Kindheiten?.....	234
Kapitel 7.2.5	Wie beeinflusst die heutige Kultur die Pubertät? ....	241
Kapitel 7.2.6	Welche jungen Erwachsenen bringt unsere Kultur hervor? .....	249
Kapitel 7.2.7	Liebe und Sexualität in Zeiten der Digitalisierung...	252
Kapitel 7.2.8	Wie steht es um Paarliebe und Paarbindung?.....	255
Kapitel 7.2.9	Wie wird Mutterschaft gestaltet?.....	258
Kapitel 7.2.10	Wie gelingt Vaterschaft heutzutage? .....	271
Kapitel 7.2.11	Zu viel Neues – wenn das Gehirn Alarm schlägt ....	271
Kapitel 7.3	Zwischenfazit – Was bedeutet der biologische Liebescode heutzutage? .....	273
Kapitel 7.3.1	Welche Rolle haben Frauen?.....	274
Kapitel 7.3.2	Wie gelingt Konfliktvermeidung und Stressreduktion? .....	275
Kapitel 7.3.3	Von Frauen, die teilen und sich mitteilen? .....	276
Kapitel 7.3.4	Kooperation, weil es sich gut anfühlt? .....	276
Kapitel 7.3.5	Evolutionsvorteil der fürsorglichen Männer?.....	277
Kapitel 7.3.6	Sexualität und Liebe als soziale Funktion? .....	277
Kapitel 7.3.7	Wie gemeinsame Elternschaft heutzutage gelingt....	278
Kapitel 7.3.8	Volkskrankheit Liebesunfähigkeit? .....	278
<b>Kapitel 8</b>	<b>Wie können wir als Kultur wieder im Einklang mit der Biologie leben?.....</b>	<b>282</b>
Kapitel 8.1	Welches neue Denken und welche neue Ethik brauchen wir? .....	284
Kapitel 8.1.1	Gefühle - nur das Nebenprodukt der Evolution?.....	286
Kapitel 8.1.2	Wir brauchen eine partnerschaftliche Ethik .....	289
Kapitel 8.1.3	Wir sind biologisch auf Liebe und Partnerschaft angelegt.....	290
Kapitel 8.2	Wie können wir den Liebescode wieder begreifen und umsetzen? .....	291
Kapitel 8.2.1	Was brauchen wir für Schwangerschaft und Geburt? .....	294
Kapitel 8.2.2	Wie wird Sicherheit erlebt? .....	296
Kapitel 8.2.3	Wie gelingen frühe Interaktionen am besten? .....	298
Kapitel 8.2.4	Lerne lieben, ehe Du erwachsen wirst.....	302

Kapitel 8.2.5	Welche pädagogischen Lernbedingungen brauchen wir?.....	304
Kapitel 8.2.6	Den Liebescode in der Pubertät begreifen .....	309
Kapitel 8.2.7	Liebe und Sexualität als Überlebensbedingung? .....	318
Kapitel 8.2.8	Den Liebescode anwenden und Paarbeziehung entwickeln.....	320
Kapitel 8.2.9	Als Mutter den Liebescode begreifen .....	322
Kapitel 8.2.10	Wenn Väter den Liebescode nutzen .....	324
Kapitel 8.2.11	Liebe hat Heilkraft.....	326
Kapitel 8.3	Zwischenfazit - Den Liebescode wiederentdecken...	328
Kapitel 8.3.1	Welche Rolle werden Frauen haben? .....	328
Kapitel 8.3.2	Wie wird Konfliktvermeidung und Stressregulation erreicht?.....	329
Kapitel 8.3.3	Frauen, die teilen und sich mitteilen .....	330
Kapitel 8.3.4	Kooperation, weil es sich gut anfühlt .....	330
Kapitel 8.3.5	Evolutionsvorteil der fürsorglichen Männer.....	331
Kapitel 8.3.6	Sexualität als soziale und kulturelle Funktion .....	332
Kapitel 8.3.7	Gemeinsame Elternschaft .....	335
<b>Kapitel 9</b>	<b>Zusammenfassung -</b>	
	<b>Wer leben will, muss lieben .....</b>	<b>337</b>
<b>Anhang</b>	.....	<b>346</b>
<b>Quellenverzeichnis</b>	.....	<b>348</b>