

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	vii
1 Krieg und Vernichtung	1
1.1 Wann wird der Wahnsinn enden?	1
1.2 Feuerbälle über Japan	8
1.3 Das Kämpfen geht weiter	15
1.4 Der Kalte Krieg	18
1.5 Religiöse Kriege	28
1.6 Die Kriege der Gegenwart	34
2 Der Krieg in uns selbst	39
2.1 Alles beginnt so friedlich	39
2.2 Die Vertreibung aus dem Paradies	43
2.3 Frustration und Gewalt	46
2.4 Revierkämpfe	49
2.5 Sexualisierte Gewalt	51
2.6 Zwänge	53
2.7 Unerwartete Momente	56
2.8 Loslassen	58

3	Der Friede in uns	61
3.1	Das Raubtier Mensch	61
3.2	Was heißt Leben?	70
3.3	Der Weg ins Unbekannte	75
3.4	Der Weg der Verführer	78
3.5	Der Weg des Aikido	82
3.6	Der Weg des Yoga	88
3.7	Der Weg des Islams	98
3.8	Auf dem Weg zur Erleuchtung?	107
4	Globaler Frieden	111
4.1	Traditionelle Strukturen	112
4.2	Gesellschaften und Sekten	116
4.3	Gerechtere Staatsformen	122
4.4	Gerechtere Wirtschaftssysteme	124
4.5	Das Prinzip der Nachhaltigkeit	127
4.6	Ein Ende der Propaganda	129
4.7	Zukunftsutopien	139
5	Stresstest Corona	145
5.1	Die erste Welle	145
5.2	Wir müssen alle zusammenhalten	151
5.3	Die Menschheit erwacht	153
5.4	Ein paar Monate Normalität	159
5.5	Die zweite Welle	164
5.6	Quo vadis, genus humanum?	171