

Inhalt

<i>Du kannst den Wald verlassen, ...</i>	14
Vom Abgesondertsein und der Macht der Maya	14
Der bedrängte Wald	20
Wiederentdeckung des Waldes	22
<i>I. Waldbaden</i>	26
Waldluft und Immunsystem	27
<i>Stress – kämpfen oder fliehen</i>	29
<i>Alles im grünen Bereich</i>	33
Der Duft des Waldes	38
Seelendüfte	42
Bäume als Quelle der Inspiration	43
Naturmangel-Syndrom	45
Der Wald braucht uns Menschen	46
Die Sinne der Pflanzen	48
<i>Gedankenübertragung</i>	51
Der Mensch als Einfallstor der Geister	53
<i>II. Geschöpfe des Waldes: Unsere Evolution</i>	56
Ko-Evolution von Pflanzen und Tieren	57
<i>Seelenleben der Amphibien</i>	58
Ende des Amphibien-Paradieses	61
Zeitalter der Riesenechsen	63
Ein drittes Zeitalter beginnt	67
Lebende Fossilien	68
<i>Ginkgo, der Mädchenhaarbaum</i>	69
Unsere Vorfahren: Herrentiere der Urzeitwälder	72
<i>Schimpansen</i>	74
Das Erbe der Primaten	76

Vertreibung aus dem Menschenaffenparadies	80
Das Erbe des »Südaffens«	82
III. Europäische Kultur: Vom Wald geprägt	88
Nach dem Eis: Rückkehr der Wälder	90
Mittelsteinzeit: Neue Lebensbedingungen	91
Kochen mit Steinen	93
Was das Jagen betrifft	96
Jagdzauber	97
Bäume, die uns wenig zu sagen haben	101
Waren wir nicht auch mal »Indianer«?	103
<i>Die Haselnussstaude</i>	108
<i>Der Teufelsbaum</i>	110
<i>Schlangen, Salme und Haselwürmer</i>	111
<i>Botanik und Heilkraft</i>	115
IV. Das Weltbild der Steinzeitmenschen	117
Die alte Göttin	118
Der gehörnte Gott	120
Schamanentum	123
Weltenbaum	127
Kreuzsymbol	130
Himmelszelt	131
V. Jungsteinzeit: Die Natur soll den Menschen dienen	133
Der Kampf der Gras-Devas gegen die Baum-Devas	134
Rodungsinseln im Urwald	136
Brandroden und Schwenden	139
Malochen für die Pflanzen	141
<i>Wildschweine und Glücksschweine</i>	145
Bilder, die wir von den Jungsteinzeitbauern erbten	151
Das dualistische Weltbild	152
Diesseits der Hecke	152

Jenseits der Hecke	153
Mitten in der Hecke	155
Heilkräuterkunde	158
Religion	159
Der Prophet	163
<i>Der Palm</i>	164
 VI. Indigene europäische Waldvölker	167
Das Waldvolk der Kelten	172
<i>Dru (Eiche, Baum)</i>	176
<i>Der weissagende Baum</i>	177
<i>Dryaden</i>	178
<i>Ein mannhafter und weiblicher Baum</i>	179
Das Jahresrad	180
Imbolc: Die Birke und die Lichtgöttin Brigit oder Birgit	180
Alban Eilir: Die Frühjahrs-Tagundnachtgleiche und der Schwarzdorn	182
Beltaine: Das Maifest und der Maibaum	183
Alban Hevin: Sommersonnenwende, Eiche und Holunderblüte	184
Lugnasad/Lammas: Das Augustfeuer und die Esche	186
Alban Elved: Herbst-Tagundnachtgleiche und Erntezeit	187
Samhain: Eibe und Totengeister	187
Alban Arthuan: Wintersonnenwende – Tanne, Fichte und Hulst	189
Häuptlingsbäume	191
Das Waldvolk der Germanen	192
Die Weltenesche	194
Widu – der Wald	196
<i>Die Buche</i>	197
Odins Selbstopfer	200
Heilige Bäume der Germanen	201
Die Esche	202
Die Birke und der Fliegenpilz	203
Eiche und Thing	205

Das Waldvolk der Balten	207
Blühender Farn	213
Dampfbad	214
Waldfriedhöfe	216
Das Waldvolk der Slawen	217
Nahrung für die Seele	218
 VII. Die Seele des Landes: Waldtiere	 225
Bär	228
Hirsch	230
Wolf	233
Fuchs	235
Auerochsen, Stiere und Ochsen	236
Vögel	237
 VIII. Der Wald in Märchen und Sage	 242
Refugium der Zwerge	243
Waldgeister	244
Der Wald als Ort des Schicksals und der Verwandlung	246
Waldgeister sehen	249
Wolfdietrich und die Raue Else	252
 IX. Außereuropäische Waldkulturen	 261
Aborigines: Traum der Ahnen	262
Die Pygmäen im kongolesischen Regenwald	264
Japan: Die spirituelle Dimension des Waldbadens	266
Bharata: Im Wald der Götter	269
Drei Arten des Waldes	272
<i>Mankanaka</i>	274
Ashrama: Die vier Lebensstadien	276
Chipko: Bäume umarmen	277
Indianer des östlichen Waldlandes Nordamerikas	279
<i>Irokesen, Ur-Matriarchat und die kommunistische Utopie</i>	280
Falschgesichter	282

X. Weltenbaum: Das Universum ist ein Baum	286
Irminsul	286
Der Kreuzbaum	287
Arbor inversus	289
Der Mensch als Baum	291
Wir entstanden aus den Bäumen	294
Menschen werden in Bäume verwandelt	296
 XI. Am Rande des Alltags: Sex, Tod und Krankenheilung	301
Die Verstorbenen gehen in die Bäume ein	301
Wer aß Roger Williams?	303
Baumhochzeit	304
Baummeditationen	305
Verliebt in einen Baum	308
Bäume zum Heilen	312
 XII. Waldfrevel – entfremdetes Bewusstsein (I)	316
Bonifatius und die Donar-Eiche	318
Bäume haben keine Seele	319
Bonifatius revidiert	320
Entrinden und Entdärmen	321
Baum der alten arabischen Göttin	323
Hausbäume	325
Holzknappheit	326
Kolonialismus und Schiffbau	329
 XIII. Zwischen Kosmos und Erde: Bindeglied Wald	332
Kosmische Einflüsse	332
Wunderreich Wurzel- und Pilzwelt	335
Wie Pilze es regnen lassen	339
Lunge der Erde	340
Klimaanlage der Erde	341

XIV. Angst vor dem Wald – entfremdetes Bewusstsein (II)	344
Fuchsbandwurm	345
Hanta-Virus	346
Eichenprozessionsspinner-Raupe	347
Tollwut	348
Holzböcke und Borrelien	348
Giftpflanzen	349
Freizeitvergnügen	350
Der Wald als Projektionsfläche	352
<i>Weltuntergang aus dem Computer ...</i>	354
Der Wald als energetisches Feld	356
Globalisierung	358
Tropischer Regenwald	360
Holzhunger und Flutkatastrophen	363
Das Haus warm halten	364
Freie Fahrt in die Zukunft	365
Im Wald funkelt es	366
Waldrodung für Windparks	367
Pflanzt Bäume!	368
<i>Robinien statt Tropenholz</i>	369
Im Auge des Sturms	370
 XV. Ein persönliches Nachwort	 374
Kein Grund, den Mut zu verlieren	377
 Anmerkungen	 379
 Literaturverzeichnis	 394