

# Inhalt

<b>Du kannst den Wald verlassen, ...</b>	14
Vom Abgesondertsein und der Macht der Maya	14
Der bedrängte Wald	20
Wiederentdeckung des Waldes	22
<b>I. Waldbaden</b>	26
Walduft und Immunsystem	27
Stress – kämpfen oder fliehen	29
Alles im grünen Bereich	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
Gedankenübertragung	51
Der Mensch als Einfallstor der Geister	53
<b>II. Geschöpfe des Waldes: Unsere Evolution</b>	56
Ko-Evolution von Pflanzen und Tieren	57
Seelenleben der Amphibien	58
Ende des Amphibien-Paradieses	61
Zeitalter der Riesenechsen	63
Ein drittes Zeitalter beginnt	67
Lebende Fossilien	68
Ginkgo, der Mädchenhaarbaum	69
Unsere Vorfahren: Herrentiere der Urzeitwälder	72
Schimpansen	74
Das Erbe der Primaten	76

Vertreibung aus dem Menschenaffenparadies	80
Das Erbe des »Südaffens«	82
<b>III. Europäische Kultur: Vom Wald geprägt</b>	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
<b>IV. Das Weltbild der Steinzeitmenschen</b>	117
Die alte Göttin	118
Der gehörnte Gott	120
Schamanentum	123
Weltenbaum	127
Kreuzsymbol	130
Himmelszelt	131
<b>V. Jungsteinzeit: Die Natur soll den Menschen dienen</b>	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

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

<b>Das Waldvolk der Balten</b>	207
Blühender Farn	213
Dampfbad	214
Walfriedhöfe	216
<b>Das Waldvolk der Slawen</b>	217
Nahrung für die Seele	218
<b>VII. Die Seele des Landes: Waldtiere</b>	225
Bär	228
Hirsch	230
Wolf	233
Fuchs	235
Auerochsen, Stiere und Ochsen	236
Vögel	237
<b>VIII. Der Wald in Märchen und Sage</b>	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
<b>IX. Außereuropäische Waldkulturen</b>	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

<b>X. Weltenbaum: Das Universum ist ein Baum</b>	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
<b>XI. Am Rande des Alltags: Sex, Tod und Krankenheilung</b>	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
<b>XII. Waldfrevel – entfremdetes Bewusstsein (I)</b>	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
<b>XIII. Zwischen Kosmos und Erde: Bindeglied Wald</b>	332
Kosmische Einflüsse	332
Wunderreich Wurzel- und Pilzwelt	335
Wie Pilze es regnen lassen	339
Lunge der Erde	340
Klimaanlage der Erde	341

<b>XIV. Angst vor dem Wald – entfremdetes Bewusstsein (II)</b>	344
Fuchsbandwurm	345
Hanta-Virus	346
Eichenprozessionsspinner-Raue	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 funkts es	366
Waldrodung für Windparks	367
Pflanzt Bäume!	368
<i>Robinien statt Tropenholz</i>	369
Im Auge des Sturms	370
<b>XV. Ein persönliches Nachwort</b>	374
Kein Grund, den Mut zu verlieren	377
<b>Anmerkungen</b>	379
<b>Literaturverzeichnis</b>	394