

INHALT

Vorwort	11
Abenddämmerung	13
EINFÜHRUNG	17
1. DARF ICH VORSTELLEN: DIE DUNKELHEIT	25
Die Dunkelheit neu betrachtet	27
Was ist Dunkelheit?	31
Dunkle Medizin	33
2. HANDWERKSZEUG	37
Unsere Sinne	38
Übungen zu den Sinnen	55
Sinnesmeditation	55
Sehen wie ein Greifvogel	57
Hören wie ein Hirsch	58
Geräusche zählen	59
Bluthund	60
Ich rieche was, was du nicht riechst	61
Barfuß gehen	62
Bäume erkennen	63
Fährten lesen	64
»Technische« Hilfsmittel	65
Die richtige Kleidung	71

3. SICH AN DIE DUNKELHEIT GEWÖHNEN	75
Eingewöhnungsübungen	76
Sitzplatz	76
Zurückfinden	78
Lautlos bewegen	79
Fuchsgang	79
Hirschpirsch	82
Hirschpirsch II	84
Den Bären anstupsen	85
Zeitlupenrennen	87
Kling, Glöckchen	88
Zöllner	91
Jäger	93
Beutegreifer und Beute.	94
Laternenpirsch	96
Beutegreifer	98
Feuerpirsch	101
Trommelpirsch	102
Geister auf dem Friedhof	105
 4. DIE WESEN DER NACHT	 107
»Naseweiß«	109
Wissenswertes über kleine Säugetiere	110
Eulen und Wühlmäuse	114
Wissenswertes über Eulen	115
Eulen rufen	119
Wissenswertes über Fledermäuse	122
Fledermaus und Nachtfalter	124
Fledermäuse aufspüren	127
Wissenswertes über Dachse	128
Dachse beobachten	131

Wissenswertes über Nachtfalter	134
<i>Nachtfalter fangen</i>	136
Wissenswertes über Kleinstgetier	138
<i>Kleinsttiersafari</i>	149
Wissenswertes über Füchse	152
<i>Die nächtliche Geräuschkulisse</i>	154
Noch mehr Fakten und Überlieferungen	155
<i>Tiertheater</i>	167
<i>Was vom Tiere übrig blieb.</i>	168

5. DER NÄCHTLICHE HIMMEL	171
Astronomie für Anfänger	173
Die Sonne	175
Der Mond	176
<i>Mondblüte</i>	179
Die Planeten	182
Sternenkonstellationen	186
<i>Sterngucker</i>	199
<i>Sternbilder legen</i>	202

6. NACHTWANDERUNGEN FÜHREN	205
Die Vorbereitungen	207
<i>Nachtwächter</i>	210
Beispiele für Nachtwanderungen	214
<i>Nächtliches Paddeln</i>	217
<i>Küstenerlebnis und der Kosmische Tanz</i>	220
<i>Morgendämmerungsgesang</i>	224
<i>Morgendämmerungszeremonie</i>	225

7. ZEIT FÜRS LAGERFEUER	227
Einstimmung	228
Lagerfeuerbrauchtum	229
Morgendämmerung	254

EPILOG: WARUM ES DUNKEL IST	257
------------------------------------	-----

Dank	261
Ausgewählte Literatur	263
Hilfreiches im Netz	265
Über den Autor	267