

## I N H A L T:

Vorwort . . . . .	7
1. Völker und Räume . . . . .	11
2. Der Sieg des Christentums . . . . .	14
3. Die Herausbildung der Staaten und Völker . . . . .	20
4. Das zwiefältige Europa . . . . .	23
5. Die Zeitalter deutscher Ostsiedlung . . . . .	26
6. Die bairische Südostsiedlung . . . . .	28
7. Ungarnnot und Wende . . . . .	31
8. Die Wurzeln der abendländischen Ostbewegung — Die Niederlande als Ursprungsraum . . . . .	36
9. Das Ausgreifen der abendländischen Ostbewegung . . . . .	42
10. Das 13. Jahrhundert — das große Jahrhundert der abendländischen Ostbewegung . . . . .	45
11. Das 14. Jahrhundert — Höhepunkt und Erlöschen der abendländi- schen Ostbewegung . . . . .	47
12. Die Folgen der abendländischen Ostbewegung . . . . .	52
13. Der Aufbruch des Nationalgedankens — Nationalbewußtsein als Landespatriotismus . . . . .	61
14. Siedlungsrückgang und sprachlicher Ausgleich (15. Jahrhundert) . . . . .	65
15. Wiederbeginn des deutschen Siedlungswerkes (16. Jahrhundert) . . . . .	67
16. Der Machtkampf zwischen dem Deutschordensstaat und der Krone Polen . . . . .	69
17. Das Jagellonische Reich als Vormacht im Osten . . . . .	74
18. Der Aufstieg Moskowiens und der Verfall der polnischen Macht . . . . .	77
19. Reformation und Gegenreformation . . . . .	83
20. Die Entstehung des habsburgischen Donaustaates . . . . .	95
21. Dynastischer Ausgriff nach dem Osten: Österreich, Sachsen, Preußen, Holstein-Gottorp . . . . .	98
22. Die absolutistische Staatskolonisation des 18. Jahrhunderts . . . . .	100
23. Verschiebung des Mächtesystems, Aufteilung Polens und russisch- preußische Allianz . . . . .	106
24. Die russische Weltmachtstellung und ihr Absinken . . . . .	115
25. Die Entstehung des Nationalismus . . . . .	121
26. Die polnische Frage — Erneute Aufteilung und Kampf um Wieder- vereinigung . . . . .	130
27. Nationalismus und Völkerordnung im Habsburgerreich . . . . .	135
28. Die neuen Balkanstaaten . . . . .	142
29. Das russische Reich und seine Nationalitäten . . . . .	148
Ausgewähltes Schrifttum . . . . .	159