

HEYNE <

Jennie Appel & Dirk Grosser

URKRAFT DES NORDENS

Mit Ahnenwissen, Schamanengottheiten &
weisen Seherinnen zu den Wurzeln
unserer Spiritualität

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Beim Schreiben dieses Buch wurde durchgehend auf abwechselnde weibliche und männliche Formen geachtet und doch weisen wir darauf hin, dass wir selbstverständlich stets alle Menschen meinen und zwecks besseren Leseflusses auf die * Kennzeichnungen verzichtet haben.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage
Taschenbucherstausgabe 03/2024

Copyright © 2021 by Aurum in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld 2021

Copyright © 2024 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Susanne Klein, Hamburg, kleinebrise.net

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München nach einer Vorlage
von Dirk Grosser / Wilfried Klei

Umschlagfoto: © pixabay/Miroslav Porochnavy

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70475-6

www.heyne.de

FÜR BALDUR,
DER MIT SEINEM
STRAHLENDEN
HUNDEWESEN
NEUN JAHRE
LANG UNSERE
WELT
ERHELLT HAT.

EINLEITUNG: Ein Raunen aus weiter Ferne, eine Kraft aus unserem Inneren	9
Zur praktischen Verwendung dieses Buches.	15
 TEIL I: KRAFT DER MYTHEN, KRAFT DER ANFÄNGE . . .	17
Mythen: Uralte Geschichten mit der Kraft für heute	18
Schamanische Spuren und spirituelle Mythologie	23
Feuer und Eis: Die Schöpfung aus Gegensätzen	32
Ein Weltbild der Verbundenheit: Yggdrasil & die neun Welten	40
Dankbar für alles Fruchtbare: Thor & Freyr	49
Ritual: Dein Altar	70
Ritual: Deine Fruchtbarkeitszeremonie	74
 TEIL II: KRAFT DER WELTENBRÜCKEN	79
Von Zaunreiterinnen und Brückenwächtern	80
Bifröst – Weltenbrücke zwischen Asgard und Midgard	83
Von Geburt an allsehend und in allen Welten zu Hause: Heimdallr	85
Das Gras wachsen hören – schamanisch »sehen«	90
Botschaften aus der Anderswelt – Botschaften der Götter	99
Ritual: Utiseta & Naturachtsamkeit	111
Zusatzinformationen zu Trance und Trancereise	113
 TEIL III: KRAFT DER WANDLUNG	115
Odin: Der Gott der Wandlung, der Vielfalt & des Wissens	116
Loki: Der nordische Trickstergott	136
Die Lose der Nornen	150
Ritual: Die Kraft des Webens	157
Ritual: Eine Opferzeremonie im Wald – Fülle für alle!	161

TEIL IV: KRAFT DER WEITSICHT 165

Liebe, Fruchtbarkeit und ein weiter Blick: Freyja	166
Der Weg der Völva	179
Die nordische Kunst des Sehens: Seidr	190
Die Welt mit anderen Augen sehen: Schönheit in Poesie verwandeln.	195
Visionen für das Leben: Runen & Orakel	202
Ritual: In den Flammen sehen	208
Ritual: Deine Kraftwanderung	210

TEIL V: KRAFT DER SEELE, KRAFT FÜR HEUTE 215

Alle, die vor dir kamen: Der Weg deiner Ahnen	216
Das Ragnarök-Missverständnis: Weltenbrand oder Kreislauf des Lebens?	232
Baldur und das Licht einer neuen Welt	238
Ritual: Deinen eigenen Mythos schreiben	246
Ritual: Ahnenboot – deine Ahnenzeremonie	250
Die Welt wieder verzaubern: Zwerge, Schrate, Waldgeister und Zaubertiere	256
Mythologie und Initiation	267

Schlusswort	273
-----------------------	-----

Link zu geführten Meditationen für erste schamanische Reisen	276
Literaturhinweise	277
Danksagung	280
Stimmen zum Buch	282
Über die Autoren	284

EINLEITUNG

EIN RAUNEN AUS WEITER FERNE, EINE KRAFT AUS UNSEREM INNEREN

Raben, Wölfe, Zauberringe, weissagende Göttinnen, eine Schöpfung aus Eis und Feuer, Riesen, Zwerge, Schamanengötter, zusammenfaltbare Schiffe, achtbeinige Pferde, wilde Wesen und Hüter des Waldes, Kobolde und Schicksalsfäden ... Die Mythologie des Nordens schäumt geradezu über von tiefen Seelenbildern, die ungezähmt wirken und manchmal rätselhaft bleiben, die aber dennoch über den Abgrund der Zeit hinweg zu uns sprechen, uns innerlich berühren und imstande sind, eine ganz eigentümliche Kraft zu vermitteln.

Diese Geschichten – die überall im nordeuropäischen Raum entstanden und weitergegeben wurden – haben ihre ganz eigene, eher herbe Schönheit, ähnlich einem stürmischen Herbsttag, an dem graue Wolkenberge über den Himmel rasen und der würzige Geruch eines dunklen Waldes deine Lungen füllt. Da ist etwas Wildes und Ursprüngliches, von dem du ahnst, dass es wichtig für dich ist – etwas, das eine unbestimmte Sehnsucht in dir weckt und dich hinauslockt in den Wind und den Regen, die dich fühlen lassen, dass du wirklich lebst.

Das Weltbild und die Spiritualität, die diesen Geschichten zugrunde liegen und die wir in diesem Buch aufzuschlüsseln versuchen, sind von eben diesem Gefühl des wirklich Lebendigen geprägt – und ebenso von einer großen Natur-

nähe und einer tiefen Verbindung zu allen Wesen. Etwas, das wir auch für unsere Zeit als sehr wertvoll erachten. Und damit kommen wir auch direkt zu einem der wichtigsten Punkte in diesem Buch: dem Bezug zum Hier und Jetzt. Wir wollen weder einen historischen Abriss über Glaubensvorstellungen der Spätantike und des frühen Mittelalters schreiben noch uns in archäologischen Details ergehen. All diese Dinge sind wichtig (und wir lassen sie bei unserem Ansatz auch nicht außer Acht), aber worum es uns vor allem geht, ist, einen Weg vorzustellen, auf dem man heute eine Spiritualität entwickeln kann, die ihre Wurzeln in den alten Mythen hat, aber dennoch etwas ganz Neues wachsen lässt. Etwas, das uns heute stärkt, transformiert und uns geborgen wie auch respektvoll in dieser Welt verortet. Wir sind keine reinen Beobachter, die von außen auf den spirituellen Gehalt der Mythen, Sagen und Überlieferungen schauen, sondern Menschen, die den Sinn all dessen am eigenen Leib und in eigener Seele erfahren wollen. Wenn du also ebenfalls in dieses wilde Meer der Erinnerungen eintauchen möchtest und dich dabei nicht scheust, nass zu werden ... dann bist du hier genau richtig!

Das Meer, der Wald, die Berge und Flüsse, die Felsschluchten und bemoosten Steine am Wegesrand spielen in diesem Buch eine ebenso große Rolle wie die Göttinnen und Götter, die in ihnen und allem anderen lebendig sind und deren Qualitäten genauso in jedem Tier und jedem Menschen entdeckt werden können. Es ist eine Spiritualität, die alles als beseelt ansieht, die in jedem Wesen eine ganz eigene Weisheit vorfindet und die auf gewisse Weise eine wunderbare Form der Gleichwertigkeit allen Lebens widerspiegelt: Weder müssen wir Menschen vor den Göttern knien und uns kleinmachen noch haben wir das Recht, auf anderen

Wesen herumzut trampeln und sie gnadenlos auszunutzen. Es gibt also viele gute Gründe, sich mit dieser Spiritualität eingehender zu befassen, die zwar uralte ist, aber dennoch hochaktuell gedeutet werden und dadurch für unsere Zeit Beistand bieten kann.

Unsere Vorfahren in den Gebieten des heutigen Deutschlands, Dänemarks, Schwedens, Norwegens und Islands, aus denen diese Mythen stammen, haben vielleicht keine ausgeklügelte theoretische Philosophie entwickelt, wie dies die alten Griechen oder Römer taten, aber sie hatten ihre Geschichten, die an Herdfeuern erzählt wurden und die den Menschen immer abverlangten, sich selbst ein Bild zu machen und auf individuelle Art aus ihnen zu lernen. Es sind Geschichten, die rau wirken, oft ungehobelt, manchmal auch moralisch fragwürdig, die aber immer die Freiheit und Stärke jedes Individuums im Blick haben. Darin wird diese Lebenskraft, die du mit allen anderen Wesen teilst und welche sich stets einzigartig ausdrückt, auf sehr echte und authentische Weise gefeiert.

So wird in diesem Buch von starken, kampferprobten Göttern ebenso die Rede sein wie von solchen, die sich vor allem durch ihre Intelligenz und ihr Geschick behaupten, oder auch solchen, die schlicht und einfach sehr listig sind. Es werden Göttinnen ihren Auftritt haben, deren Kraft der ihrer männlichen »Kollegen« in nichts nachsteht und deren Rolle im großen Ganzen mindestens genauso wichtig ist, wenn nicht sogar wichtiger. Wir werden von Menschen berichten, die tief in die Geheimnisse der Welt eingedrungen sind und von denen sogar die Götter lernen. Wir werden von allerlei seltsamen Wesen wie Riesen und Zwergen, Trollen und Waldgeistern erzählen, die alle ihre ganz besondere Aufgabe haben, und

werden auch die vielen mythologischen Tiere wie fliegende Katzen und Met gebende Ziegen nicht auslassen ...

Gemeinsam mit dir wollen wir uns diesen Mythen auf neue Weise nähern, sie der Überlieferung beziehungsweise den verschiedenen Überlieferungen entsprechend wiedergeben, aber doch mit neuen Augen betrachten und sie dabei auf das abklopfen, was sie uns über unser heutiges Leben und unser heutiges Sein in der Welt sagen können.

Wir möchten eine neue Perspektive auf nordische Götinnen und Götter, auf die Natur und auf uns Menschen selbst eröffnen, uralte Weisheit wahrhaft lebendig erfahrbar werden lassen, deine Leidenschaft für die ursprüngliche und echte Kraft des Lebens wecken, eine tiefe und authentische Basis für dein eigenes inneres Wachstum schaffen und eine neu empfundene Verbindung zur Welt ermöglichen, die uns alle miteinander umgibt. Völlig jenseits von jeder unkritischen Heroisierung und erst recht jenseits von jedem auch nur annähernd nationalistischen Ansinnen möchten wir aus alten Wurzeln Neues wachsen lassen und diese Mythen vor allem unter dem Aspekt einer spirituellen Weltsicht betrachten, die dir Kraft für ein heilsames, zutiefst der Welt zugehöriges und selbstbestimmtes Leben schenkt. Daher findest du in diesem Buch auch immer wieder praktische Übungen, Meditationsvorschläge, Reflexionsfragen und Ritualideen, die du selbst für dich alleine oder mit anderen Menschen gemeinsam umsetzen kannst, um dich so noch einmal ganz anders dem Thema zu nähern. Du wirst feststellen: Je mehr du dich den Mythen näherst, desto mehr näherst du dich auch dem Kern deines Menschseins, denn all diese Geschichten führen zu diesem Wesentlichen und Echten, was in dir lebendig ist.

Wir haben diese Geschichten schon oft erzählt: Am Feuer in unserer Jurte, bei Zeremonien im Wald, und seit 2019 auch online bei Veranstaltungen und Kursreihen eines virtuellen Kreises von Menschen, die weit voneinander entfernt wohnen und dennoch gemeinsam unterwegs sind. Wirklich immer haben wir diese ganz besondere Kraft gespürt, die den Mythen und der ihnen zugrunde liegenden Spiritualität zu eigen ist. Immer haben wir dieses Raunen vernommen, das uns tiefer lockt und uns mit dem Rauschen der Bäume im Wind oder dem Knacken und Knistern des Feuerholzes zuflüstert: *Da ist noch mehr ...*

Die Mythen haben uns auf eine Reise geschickt, die noch lange nicht zu Ende ist. Jeden Tag entdecken wir Neues, und dir wird es wahrscheinlich ähnlich ergehen. Vor allem die schamanischen Aspekte dieser Spiritualität, die wir in den Geschichten um *Freyja* und *Odin*, in den Tranceritualen der alten Seherinnen und vielen weiteren Details zu *Sleipnir*, zu *Heimdallr*, zu *Loki* und *Gullveig/Heidr*, zum *Seidr*¹, *Utiseta* oder auch zum *Vardlokkur* finden konnten, haben dieser Reise ihre ganz eigene Richtung gegeben. Da viele Facetten der Spiritualität des Nordens von urschamanischen Ideen geprägt sind, erscheint es uns sinnvoll, diese auch anzuerkennen (was vielen Historikern schwerfällt) und sie ebenso zu nutzen, um die Welten, von denen die Mythen sprechen, selbst weiter zu erforschen (was viele Traditionalisten nicht mögen). Der amerikanische Psychologe Ralph Metzner schreibt dazu, dass »die Mythologie neben dem Schamanismus für uns einer der besten Wege ist, um zu unserer spirituellen Verbindung mit der Erde zurückzufinden«² – und dies entspricht auch unserer Wahrnehmung.

1 Aus Gründen der Lesefreundlichkeit wurde auf die diakritischen Zeichen bei nordischen Bezeichnungen sowie auf Sonderbuchstaben verzichtet.

2 Ralph Metzner: Der Brunnen der Erinnerung, S. 22

Wir gehen davon aus, dass Mythen mehr sind als bloße Geschichten. Es sind Fragen, die das Leben an jeden Menschen stellt, die schon immer gestellt und die von unseren Vorfahren in unglaublich bunten und schillernden Geschichten ausgedrückt wurden. Für dich beantworten kannst nur du sie: *Wer bist du? Wer möchtest du sein? Wohin soll deine Reise führen? Was sind die Dinge, die dir wirklich wichtig sind?* Schamanische Techniken können eine ungeheure Hilfe auf diesem Weg der Welt- und Selbsterforschung sein. Sie sind Werkzeuge, mit denen du mehr und mehr Antworten auf diese Fragen finden kannst, die im Zusammenhang mit den Mythen stets auf eine weitere, ganz entscheidende Frage verweisen: *Wie sprechen diese Geschichten zu dir, und was wollen sie dich lehren?*

Die Mythen, von denen in diesem Buch gesprochen wird, sind ein Raunen aus weiter Ferne, und man kann sie leicht als lediglich alte Geschichten abtun, die früher einmal erzählt wurden, aber heute ohne jede Bedeutung sind. Aber wenn du dich auf sie einlässt, sie wirklich erforschst und sie mit deinem eigenen Leben füllst, werden sie eine große Kraft in deinem eigenen Inneren aufscheinen lassen, die dich fest auf dieser Erde verankert und dir gleichzeitig Weite schenkt, in der deine Reise ungehindert und mit freien Schritten eines freien Menschen stattfinden kann. All das wünschen wir dir von Herzen.



Zur praktischen Verwendung dieses Buches

Worauf dieses Buch abzielt, ist nicht nur die Darstellung der nordischen Mythologie, sondern vor allem ein ganz praktisches Eintauchen in die tatsächlich spürbare Urkraft, die in diesen Geschichten waltet und in deinen Alltag hineinwirken kann.

Zu diesem Zweck findest du auf den folgenden Seiten immer wieder nicht nur in den Text eingestreute Reflexionsfragen (die wir grau hinterlegt haben, sodass sie dir immer gleich ins Auge springen und dich beim Lesen kontemplativ pausieren lassen), sondern auch Übungsimpulse und Ritualvorschläge. Bei all dem geht es darum, was du daraus machst – daher behalte von unseren Impulsen das, was dich wirklich berührt oder von dem du spürst, dass es dich nährt und stärkt. Passe dagegen anderes individuell an und lausche immer tiefer deiner Intuition, deinem Gefühl für dich selbst, deiner inneren Stimme, um so deine ganz eigene Urkraft zu erleben und ihr Ausdruck zu verleihen.

Da wir von einem animistisch-schamanischen Ursprung der Mythen ausgehen und einige der Göttinnen und Götter auch deutlich schamanische Züge tragen, möchten wir dir auch empfehlen, deine eigenen Erfahrungen in diesem Bereich zu machen. Da es aber sehr schwierig (oder nahezu unmöglich) ist, das Erlernen des schamanischen Reisens adäquat in einem Buch zu präsentieren, haben wir drei (teil-)geführte Meditationen zu diesem Buch verfasst, zu denen du am Ende dieses Buches einen entsprechenden Download-Link findest. Diese Meditationen lassen viel Freiraum für deine eigenen inneren Bilder und kommen in diesen Teilen dem schamanischen Reisen recht nahe. So kannst du erste

Erfahrungen sammeln (oder, wenn du schon schamanische Erfahrungen hast, diese durch den mythologischen Ansatz ergänzen) und so auch noch einmal tiefer in die Mythen eintauchen.

TEIL I:
KRAFT DER MYTHEN,
KRAFT DER ANFÄNGE



MYTHEN: URALTE GESCHICHTEN MIT DER KRAFT FÜR HEUTE

Eine zugige Hütte, in der ein prasselndes Herdfeuer brennt, ein eiserner Topf, in dem ein Eintopf vor sich hin köchelt, Menschen, die auf Holzbänken, Schemeln oder auf dem Boden sitzen und Geschichten von erschlagenen Riesen, sich verwandelnden Göttern und gestohlenen Zauberhämmern lauschen. Ein Dasein, in dem es um die Rhythmen der Natur geht, um die Fruchtbarkeit des Viehs und der Felder, um den Respekt vor den Kräften des Waldes, des Meeres und der Berge. Tage, die von der Mühsal auf dem Acker bestimmt sind, und Nächte, in denen die Geheimnisse der Dunkelheit ums Haus schleichen.

So ungefähr kannst du dir die Lebenswelt derjenigen Menschen vorstellen, für die vor tausend oder zweitausend Jahren die Mythen, von denen in diesem Buch die Rede ist, tatsächlich lebendig waren. Menschen, für die die Mythen die Fragen nach der eigenen Herkunft und der Ordnung des Kosmos beantworteten und auch ihren Alltag bestimmten. Für sie waren die Göttinnen und Götter Lebensrealitäten, mit denen sie immer wieder in Riten, Zeremonien und im persönlichen Erleben in direkten Kontakt traten. Wahrscheinlich stellt sich deine Welt für dich völlig anders dar. Soziale und geistesgeschichtliche Entwicklungen sowie technologische Fortschritte haben deinen »Kampf ums Überleben« auf ganz andere Dinge verlagert und möglicherweise den Fokus von den großen Fragen des Daseins auf die schnellen Antworten der Konsumgesellschaft verschoben. (Wir alle leben in dieser Gesellschaft – und nicht von ihr verschlungen

zu werden, ist eine wirkliche Kunst!) Ebenso wirst du wahrscheinlich die Göttinnen und Götter, die in diesem Buch auftauchen, nicht als real existierende Entitäten ansehen können, denn wer glaubt heutzutage beispielsweise noch, dass ein rothärtiger Gott, der in einem von Ziegenböcken gezogenen Wagen über den Himmel rast, mit seinem Zauberhammer das Gewitter erzeugt? Aufklärung und Säkularisierung haben uns solche Ideen gründlich ausgetrieben, was auf der Ebene des intellektuellen Weltverständnisses eine gute Sache ist. Doch leider ist auch die symbolische Ebene dieser Geschichten über Bord gegangen, sodass uns ein großer Teil des seelischen Einfühlungsvermögens in die Welt ebenfalls abhandengekommen ist, das sich ursprünglich in diesen Erzählungen finden ließ. Wenn Mythen lediglich als Museumsstücke betrachtet werden, wenn sie nicht mehr neu erzählt werden und man nicht mehr mit ihnen in Beziehung tritt, dann bleibt von ihnen nicht mehr übrig als das: verstaubte Dinge, die in irgendwelchen Vitrinen vor sich hin modern und die keinerlei Bezug zum Leben haben.

Der größte Unterschied zwischen unserer heutigen Welt und dem obigen Szenario ist die Tatsache, dass die Mythen für die Menschen alter Zeiten mit Bedeutung aufgeladen und mit Leben gefüllt waren, während sie heute für die meisten bestenfalls ein vernachlässigtes Dasein im Bücherregal fristen. Doch Mythen wollen erzählt werden – und jede Erzählung ist zugleich eine neue Interpretation, da jeder Erzähler und jede Erzählerin die eigene Persönlichkeit mit in die Geschichte einbringt, andere Schwerpunkte setzt und auch die Charaktere des Mythos anders interpretiert. Wenn wir in der Jurte mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen unserer Kurse beisammensitzen und aus der Erinnerung alte Mythen erzählen, so ist unsere Wortwahl jedes Mal eine andere. An einem Tag herrscht dabei eine ernste,