

Impressum

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: www.SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH
Veröffentlichung: 02.2025
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH
ISBN-Softcover (de): 978-3-384-51516-2
ISBN-Ebook (de): 978-3-384-51517-9

Rechtliches / Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die Daten in den Diagrammen, die nicht explizit mit einer Quelle gekennzeichnet sind, basieren nicht auf Studien, sondern sind unverbindliche Annahmen zur besseren Visualisierung.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche, das Schreiben/Lektorieren und die Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt gewissenhaft unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG sowie aller relevanten urheberrechtlichen Bestimmungen anderer Länder. Bei der Vereinfachung, Übertragung und gegebenenfalls Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Der Autor erhebt keinen Anspruch auf die Rechte der zitierten Werke und respektiert sämtliche Urheberrechte der Originalautoren. Sollte eine unerlaubte Nutzung festgestellt werden, bittet der Autor um Mitteilung, um entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch vorgestellten magischen und schamanischen Praktiken, Rituale und Techniken basieren auf überlieferten nordisch-germanischen Traditionen und historischen Quellen. Die Ausübung erfolgt auf eigene Verantwortung. Für etwaige negative physische oder psychische Folgen durch die Anwendung der beschriebenen Praktiken wird keine Haftung übernommen. Die vorgestellten Methoden der Seidr-Magie, Runenarbeit und schamanischen Reisen sind kein Ersatz für medizinische, psychologische oder therapeutische Behandlungen. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder psychischen Problemen wenden Sie sich bitte an entsprechende Fachkräfte. Die verwendeten Bezeichnungen von Gottheiten, magischen Symbolen und traditionellen Begriffen entstammen dem nordisch-germanischen Kulturkreis und werden mit größtem Respekt verwendet. Quellenangaben zu historischen Überlieferungen finden Sie im Literaturverzeichnis. Die beschriebenen Rituale und magischen Arbeiten können je nach persönlicher Erfahrung und spiritueller Entwicklung unterschiedliche Wirkungen entfalten. Eine Garantie für das Eintreten bestimmter Effekte oder das Erreichen gewünschter Resultate kann nicht gegeben werden. Alle Inhalte, einschließlich der Ritualbeschreibungen, Runenzeichnungen und schamanischen Techniken sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Reproduktion oder Weitergabe - auch auszugsweise - bedarf der schriftlichen Genehmigung.

Bendis Saage

**Nordische und Germanische
Magie:
Seidr, Runen und Urkraft der
Ahnen
Praktisches Grundlagenwissen zu
Schamanen, Sehern und Krafttieren - Mit
traditionellen Ritualen im Geiste der Freyja**

12 Quellen
43 Diagramme
49 Bilder
7 Illustrationen

© 2025 Saage Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

von Herzen danken wir Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie uns nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das wissen wir sehr zu schätzen.

Die nordische Magie übt seit jeher eine besondere Faszination aus - ihre Kraft verbindet uns mit den Wurzeln unserer Vorfahren und den zeitlosen Weisheiten der germanischen Tradition. Dieses fundierte Praxisbuch erschließt die Geheimnisse der Seidr-Kunst, der schamanischen Techniken der Völven und die transformative Kraft der Runenmagie. Von der Arbeit mit Krafttieren über Ahnenrituale bis zu wirksamen Schutzzeremonien werden traditionelle Praktiken für die moderne Anwendung aufbereitet. Die vorgestellten Techniken und Rituale ermöglichen es, die eigene spirituelle Kraft zu stärken und eine tiefere Verbindung zur nordischen Mysterientradition aufzubauen. Besonderer Fokus liegt dabei auf der Tradition der Freyja und ihrer zeitgemäßen Integration in die persönliche magische Praxis. Ein strukturierter Leitfaden für alle, die sich ernsthaft mit nordischer Magie beschäftigen und deren Methoden authentisch in ihr Leben integrieren möchten. Entdecken Sie die transformative Kraft dieser jahrtausendealten Tradition und erschließen Sie sich neue Wege der spirituellen Entwicklung.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen verständlich aufbereitete und praxisnahe Informationen zu einem komplexen Thema. Dank selbst entwickelter digitaler Tools, die auch neuronale Netze nutzen, konnten wir umfangreiche Recherchen durchführen. Die Inhalte wurden optimal strukturiert und bis zur finalen Fassung ausgestaltet, um Ihnen einen fundierten und leicht zugänglichen Überblick zu ermöglichen. Das Ergebnis: Sie erhalten einen umfassenden Einblick und profitieren von klaren Erklärungen und anschaulichen Beispielen. Auch die visuelle Gestaltung wurde durch diese fortschrittliche Methode optimiert, damit Sie die Informationen schnell erfassen und nutzen können.

Wir bemühen uns um höchste Genauigkeit, sind aber für jeden Hinweis auf mögliche Fehler dankbar. Besuchen Sie unsere Website, um die aktuellsten Korrekturen und Ergänzungen zu diesem Buch zu finden. Diese werden auch in zukünftigen Auflagen berücksichtigt.

Wir hoffen, Sie haben viel Freude beim Lesen und entdecken Neues! Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

Bendis Saage

Saage Media GmbH - Team

- www.SaageBooks.com/de
- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Schnell zum Wissen

Für ein optimales Leseerlebnis möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen:

- **Modularer Aufbau:** Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den anderen gelesen werden.
- **Fundierte Recherche:** Alle Kapitel basieren auf gründlicher Recherche und sind mit wissenschaftlichen Quellenangaben belegt. Die in den Diagrammen dargestellten Daten dienen der besseren Visualisierung und beruhen auf Annahmen, nicht auf den in den Quellen angegebenen Daten. Eine umfassende Liste der Quellen und Bildnachweise befindet sich im Anhang.
- **Verständliche Terminologie:** Unterstrichene Fachbegriffe werden im Glossar erläutert.
- **Kapitelzusammenfassungen:** Am Ende jedes Kapitels finden Sie prägnante Zusammenfassungen, die Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Punkte geben.
- **Konkrete Handlungsempfehlungen:** Jedes Subkapitel schließt mit einer Liste konkreter Ratschläge ab, die Ihnen helfen sollen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website

Auf unserer Website planen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung zu stellen:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine Hörspiel Version. (In Planung)

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[www.SaageBooks.com/de/
nordische_und_germanische_magie-bonus-J7OELU](http://www.SaageBooks.com/de/nordische_und_germanische_magie-bonus-J7OELU)



Inhaltsverzeichnis

- 1. Grundlagen der nordischen Magie
 - 1.1 Ursprung und Tradition
 - Germanische Wurzeln der Seidr-Praxis
 - Verbindung zu den Asen und Wanen
 - Einfluss der Freyja-Mysterien
 - 1.2 Schamanische Techniken
 - Trancereisen in die Anderswelt
 - Verbindung zur Urkraft
 - Rituelle Körperhaltungen
 - 1.3 Seherische Künste
 - Weissagungsmethoden der Völven
 - Traumdeutung und Vision
 - Entwicklung der Intuition

- 2. Runenkraft und Symbole
 - 2. 1 Runenmagie
 - Rituelle Runenarbeit
 - Binderunen erschaffen
 - Runische Schutzzeichen
 - 2. 2 Heilige Symbole
 - Thorshammer und Bedeutung
 - Weltenbaum Yggdrasil
 - Kraftsymbole der Kelten
 - 2. 3 Magische Werkzeuge
 - Stab und Spindel
 - Ritualmesser
 - Zeremonielle Gewänder

- 3. Naturverbindung
 - 3.1 Krafttierarbeit
 - Begegnung mit Krafttieren
 - Tiergeister als Begleiter
 - Shapeshifting-Techniken
 - 3.2 Elementarmagie
 - Feuerrituale
 - Wasserweihungen
 - Erdkraftorte
 - 3.3 Pflanzenwissen
 - Heilige Bäume
 - Räucherwerk
 - Kräuterzauber

- 4. Ahnenkraft
 - 4. 1 Ahnenverbindung
 - Ahnenschrein errichten
 - Ahnenrituale durchführen
 - Ahnenwissen empfangen
 - 4. 2 Sippenmagie
 - Familienkraft stärken
 - Blutlinienarbeit
 - Generationenheilung
 - 4. 3 Totenehrung
 - Gedenkrituale
 - Grabsegnungen
 - Ahnenopfer

- 5. Rituelle Praxis
 - 5. 1 Jahreskreisfeste
 - Sonnwendrituale
 - Mondfeste
 - Ernterituale
 - 5. 2 Opferhandlungen
 - Gabenbereitung
 - Opferplätze weihen
 - Rituelle Dankbarkeit
 - 5. 3 Schutzmagie
 - Hausschutz
 - Bannrituale
 - Reinigungszeremonien
- Quellen
- Bild-Quellen

1. Grundlagen der nordischen Magie



Was verbindet die Visionen einer Völva auf ihrem Hochsitz mit den geflüsterten Zaubersprüchen in heiligen Hainen? Die nordische Magie wurzelt tief in den Traditionen der germanischen Stämme und ihrer Verbindung zu den Naturkräften. Durch Jahrhunderte der mündlichen Überlieferung bewahrten Weise und Seher dieses arkane Wissen, das die Grenzen zwischen den Welten durchdringt. Die alten Quellen berichten von Menschen, die zwischen den Reichen wandelten und die Sprache der Götter verstanden. In diesem Kapitel öffnen wir die Tür zu einem Wissensschatz, der die Zeit überdauert hat und dessen Kraft bis heute nachwirkt.



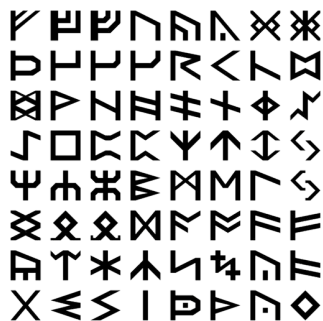
1. 1 Ursprung und Tradition

Dieser Abschnitt beleuchtet den Ursprung nordisch-germanischer Magie und ihre Verwurzelung in der germanischen Kultur. Die Erforschung dieser Traditionen bietet wertvolle Einblicke in die spirituelle Welt unserer Vorfahren, birgt aber aufgrund der fragmentarischen Quellenlage auch Herausforderungen. Wir untersuchen die Rolle von Schamanen, die Bedeutung von Naturorten, die magische Nutzung von Runen und den Einfluss der Mythologie. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Vergangenheit und entdecken Sie das reiche Erbe germanischer Magie.

Die Erforschung der eigenen Wurzeln und Traditionen ist wie das Zusammensetzen eines Puzzles, dessen Teile über die Zeit verstreut wurden. Durch die Kombination von verschiedenen Quellen, sei es Archäologie, Mythologie, oder überlieferte Bräuche, gewinnen wir ein tieferes Verständnis unserer spirituellen Vergangenheit und können die Fragmente unserer Herkunft zu einem vollständigen Bild zusammenfügen.

Germanische Wurzeln der Seidr-Praxis

Die Quellenlage zur Seidr-Praxis in der germanischen Welt ist fragmentarischer als die altnordischen Zeugnisse. Trotzdem lassen sich durch archäologische Funde, Runeninschriften und vereinzelte Berichte römischer und griechischer Geschichtsschreiber Einblicke in die Welt germanischer spiritueller Praktiken gewinnen, die Ähnlichkeiten zur Seidr aufweisen. Diese Praktiken waren oft mit Weissagung, Heilung und der Kommunikation mit der Geisterwelt verbunden. Die Grenze zwischen Magie und Religion war in der germanischen Gesellschaft fließend. Schamaninnen und Seher, oft Frauen, nahmen eine wichtige soziale Position ein und ihr Rat wurde in politischen und gesellschaftlichen Belangen gesucht. Durch das Tragen bestimmter Kleidung, wie etwa Tierfelle oder spezielle Kopfbedeckungen, grenzten sie sich visuell von anderen Mitgliedern der Gemeinschaft ab. Wer heute den Spuren dieser Traditionen folgen möchte, kann sich von solchen Kleidungsstücken inspirieren lassen, um in einen meditativen oder rituellen Zustand einzutauchen. Die Verehrung von Naturgeistern und Gottheiten spielte im germanischen Glauben eine zentrale Rolle. Heilige Haine, Quellen und Berge galten als Orte der Kraft, an denen



Runen ^[i1]



Tierfell ^[i2]

die Menschen mit dem Göttlichen in Kontakt treten konnten. Diese Orte wurden häufig für Rituale und Opfergaben genutzt. Auch heute noch können solche Naturorte als Kraftquelle dienen, um die eigene Spiritualität zu stärken und mit den Energien der Erde in Verbindung zu treten. Durch Meditation oder einfache Rituale, wie das Niederlegen von Blumen oder Steinen, kann man seine Verbundenheit mit der Natur und ihren Kräften ausdrücken.

Runen, die älteste Form der germanischen Schrift, wurden nicht nur zur Kommunikation verwendet, sondern auch für magische Zwecke. Inschriften auf Amuletten und Waffen deuten darauf hin, dass Runen als Schutzsymbole oder zur Verstärkung von Zaubersprüchen dienten. Die einzelnen Runen besaßen jeweils eine spezifische Bedeutung und wurden mit bestimmten Kräften und Eigenschaften assoziiert. Wer sich mit



Amulette [i3]

Runenmagie befassen möchte, sollte sich intensiv mit der Bedeutung der einzelnen Runen auseinandersetzen und lernen, sie respektvoll und verantwortungsbewusst einzusetzen. Die Überlieferung von Mythen und Sagen spielte eine wichtige Rolle bei der Weitergabe von Wissen und Traditionen in der germanischen Gesellschaft. Diese Geschichten erzählten von Göttern, Helden und magischen Wesen und vermittelten moralische Werte und kosmologische Vorstellungen. In einigen Mythen finden sich Figuren, die Fähigkeiten demonstrieren, die an Seidr erinnern, wie etwa die Prophezeiungen der Seherin Veleda oder die Verwandlungskünste des Gottes Loki. Das Studium dieser Mythen kann wertvolle Einblicke in die Denkweise und die spirituellen Praktiken der Germanen liefern. Um ein tieferes Verständnis für die Mythen zu entwickeln, kann es hilfreich sein, sie nicht nur zu lesen, sondern auch laut vorzutragen oder nachzuerzählen.

Im Gegensatz zur altnordischen Seidr, die in den Sagas und Eddas relativ detailliert beschrieben wird, sind die Informationen über die germanischen Praktiken spärlicher und weniger systematisch. Die Rekonstruktion dieser Praktiken gestaltet sich daher schwieriger und erfordert die Kombination verschiedener Quellen und Forschungsansätze.



Moorleiche ^[i4]

Archäologische Funde, wie etwa Moorleichen mit ungewöhnlichen Grabbeigaben oder rituelle Gegenstände, können Hinweise auf magische Praktiken liefern. Die Interpretation dieser Funde ist jedoch oft komplex und erfordert ein hohes Maß an Fachkenntnis. Wer sich für die Archäologie germanischer Kultstätten interessiert, sollte sich an seriöse wissenschaftliche Publikationen und Museen wenden, um fundierte Informationen zu erhalten. Die Christianisierung der germanischen Völker führte zu einem Rückgang und schließlich zum Verschwinden der traditionellen spirituellen Praktiken. Viele Rituale und Bräuche wurden verboten oder an die christliche Lehre angepasst. Trotzdem haben sich einige Elemente der germanischen Spiritualität in Volksbräuchen und regionalen Traditionen erhalten. So finden sich beispielsweise in einigen Frühlingsfesten noch Spuren alter Fruchtbarkeitsrituale. Wer diese Spuren entdecken möchte, kann sich



mit der Geschichte und den Bräuchen seiner Region auseinandersetzen und nach alten Überlieferungen und Symbolen suchen. Die Erforschung der germanischen Wurzeln der Seidr-Praxis ist ein komplexes und fortwährendes Unterfangen. Durch die Kombination von archäologischen, philologischen und ethnologischen Forschungsmethoden können wir jedoch ein immer detaillierteres Bild der spirituellen Welt der Germanen gewinnen und die Verbindungen zur altnordischen Seidr besser verstehen. Wer sich