

# Inhalt

Vorwort	8
Vorwort zur Neuauflage	9
Dank	9
ODINS RUNEN-LIED	10

## Einleitung 14

EINE ÜBUNG ZUM EINSTIEG: KRAFT SCHÖPFEN	15
Wenn die Runen rufen	15
Was sind Runen?	16
»Futhark« – was bedeutet das?	17
Was man mit Runen machen kann	17
Woher kommen die Runen?	17
Warum wir das ältere Futhark verwenden	20
Runen als Schriftzeichen	21
Die Runen und ihre Bedeutungsebenen	22
Runen als Symbole	24
Runen als Kraftwerkzeug	24
RUNEN-MEDITATION	25
Über die Kraft der Runen	29
Wie man Runen-Wissen empfängt	30
Über Meister und Besserwisser	32
Runen finden sich überall	33
Runen-Stellungen und was man darüber wissen sollte	33
Runen und andere magische Verfahren	36
Runen und die Verschmutzung der Quellen	36
ERDUNGSÜBUNG: »ICH BIN EIN BAUM«	38
Runen und ihre Gegensätzlichkeiten	39

<b>Erste Schritte zum Runen-Orakel</b>	<b>40</b>
Aufrechte und umgekehrte Runen	41
Wie stellt man eine Frage?	41
Die Einzel-Runen-Methode	42
Die Deutung des Orakels	43
<b>Das Werkzeug: Die Runen-Steine</b>	<b>44</b>
Was sind Runen-Steine?	45
Selbst machen oder kaufen?	45
Selbst machen – aber wie?	46
Die Bedeutung verschiedener Holzarten	46
Das richtige Material wählen	47
Herstellung	50
Der Runen-Beutel	51
Energetisierung von magischen Gegenständen	52
Das Weihen der Runen-Steine	54
Abschließende Bemerkungen zu den Runen-Steinen	55
<b>Die Praxis des Runen-Orakels</b>	<b>56</b>
Die runische Vorbereitung	57
Antworten vom Runen-Orakel	58
1. Deutung: Platz und Situation	58
2. Deutung: Materielle Dinge	59
3. Deutung: Beziehungen, Gefühlsleben und Sexualität	59

<b>Die Runen und ihre Bedeutung</b>	<b>60</b>
Runen-Familie des Gottes Freyr (Freyrs Aett)	61
Fehu	61
ÜBUNG: GLEICHGEWICHT DER KRÄFTE	63
Uruz	63
ÜBUNG: HEILENDES WASSER	65
Thurisaz	66
Ansuz	68
ÜBUNG: DAS ÜBERZEUGENDE GESPRÄCH	70
Raidho	71
ÜBUNG: DAS BEWUSSTSEIN SCHÄRFEN	72
Kenaz	73
Gebo	75
ÜBUNG: EINANDER IN EINKLANG BRINGEN	77
Wunjo	77
Runen-Familie der Göttin Hel (Hels Aett)	80
Hagalaz	80
Naudiz	82
Isa	84
Jera	85
Eiwaz	87
Perthro	89
ÜBUNG: SCHUTZ UND KRAFTGEWINNUNG	91
Algiz	91
ÜBUNG: SICH ZENTRIEREN	93
Sowilo	93
ÜBUNG: BEWEGLICHKEIT	95

<b>Runen-Familie des Gottes Tyr (Tyrs Aett)</b>	<b>96</b>
Tiwaz	96
ÜBUNG: ZIELFINDUNG	97
Berkana	98
Ehwaz	100
Mannaz	102
ÜBUNG: PARTNERSCHAFT	104
Laguz	104
Ingwaz	106
ÜBUNG: RUHE & SCHUTZ	107
Dagaz	108
Othala	111
<b>Die Arbeit mit den Runen</b>	<b>114</b>
Runen spielend begreifen	115
ÜBUNG: MEIN GANZ PERSÖNLICHER EINSTIEG	115
Analoges Denken und intuitive Fantasie	116
Runen-Analogiedenken	116
FREYRS AETT	117
Die Bauernanalogie	117
Die Geburtsanalogie	117
Die Hausbauanalogie	118
HELS AETT	118
Die Zauberer-Einweihungsanalogie	119
TYRS AETT	119
Die Lebensanalogie	120
Das Runen-Tagebuch	121
Runen bei der spirituellen Arbeit	122
Runen-Kekse	122
Runen-Medizin	123
Runen-Gesang	124

Runen-Tanz	125
Runen und Meditation	126
Verbindung zu den Göttern	127
Die Götter und ihre Runen	127
Die Götter und ihre Wochentage	130
Runen als Schutz- und Heilzeichen	134

## **Anhang** **135**

Weiterführende Literatur zum Thema Runen	135
Übersicht über die verschiedenen Runen-Alphabete	136
Das ältere Futhark	136
Das jüngere Futhark	138
Das anglo-friesische Futhark	140
Das Armanen-Futhark	142
Über den Autor	144
Bildnachweis	144