

# Inhalt

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Widmung.....                                                    | 6  |
| Vorwort.....                                                    | 7  |
| Wie unterstützt dich dieses Buch?.....                          | 8  |
| Was sind die Rauhnächte?.....                                   | 14 |
| Deine persönlicheEinstimmung auf die Rauhnächte.....            | 21 |
| Was sind Runen? .....                                           | 24 |
| Runen – Scheiben, Karten oder Stäbe? .....                      | 28 |
| Der Runenbeutel.....                                            | 29 |
| Ziehung der Runen .....                                         | 29 |
| Die Runen der Rauhnächte.....                                   | 32 |
| Die Monatsrune .....                                            | 33 |
| Was ist ein Ritual? .....                                       | 34 |
| Der Altar.....                                                  | 38 |
| Das Räuchern und die Räuchermischungen .....                    | 42 |
| Möglichkeiten des Räucherns.....                                | 43 |
| Das Räuchergut.....                                             | 46 |
| Alternativen zum Räuchern.....                                  | 47 |
| 1. Rauhnacht: Ahnen, Wurzeln, Herkunft .....                    | 48 |
| Ein Märchen: Der Nebelbaum.....                                 | 48 |
| Rune OTHALA.....52      Rune URUZ.....                          | 53 |
| Meditation »Erkenne deine Stärken« .....                        | 56 |
| 2. Rauhnacht: Verbindung zu der Höchsten Quelle .....           | 62 |
| Ein Märchen: Die Flamme im Stein.....                           | 62 |
| Rune DAGAZ.....67      Rune KENAZ .....                         | 68 |
| Meditation »Horche/schaue genau hin. Was hörst/siehst du?«..... | 71 |

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| <b>3. Rauhnacht: Die Kraft deines Herzens .....</b>          | <b>76</b>  |
| Ein Märchen: Das Herz im Nebel.....                          | 76         |
| Rune TIWAZ.....                                              | 81         |
| Rune ANSUZ .....                                             | 82         |
| Ritual »Welche Sehnsucht trägst du in dir?«.....             | 85         |
| <b>4. Rauhnacht: Wandlung und Entwicklung .....</b>          | <b>90</b>  |
| Ein Märchen: Die Haut der Schlange.....                      | 90         |
| Rune HAGALAZ.....                                            | 95         |
| Rune NAUDHIZ .....                                           | 96         |
| Ritual »Wandle Altes in Neues, Schweres in Freudvolles«..... | 100        |
| <b>5. Rauhnacht: Herzensverbindungen.....</b>                | <b>106</b> |
| Ein Märchen: Das Netz aus Licht.....                         | 106        |
| Rune GEBO.....                                               | 110        |
| Rune EHWAZ .....                                             | 111        |
| Ritual »Sage Ja zu deinen Herzensverbindungen«.....          | 114        |
| <b>6. Rauhnacht: Reflexion und neue Entscheidungen .....</b> | <b>120</b> |
| Ein Märchen: Der Nebelspiegel.....                           | 120        |
| Rune LAGUZ .....                                             | 124        |
| Rune PERTHRO .....                                           | 125        |
| Ritual »Verbinde dich mit deinem Lebensfluss«.....           | 128        |
| <b>7. Rauhnacht: Zeit für dich .....</b>                     | <b>134</b> |
| Ein Märchen: Das goldene Wasser.....                         | 134        |
| Rune BERKANA .....                                           | 139        |
| Rune SOWILO .....                                            | 140        |
| Ritual »Folge dem Ruf deiner Seele« .....                    | 143        |
| <b>8. Rauhnacht: Neubeginn, Übergang, Schwelle .....</b>     | <b>148</b> |
| Ein Märchen: Der Fährmann vom Ufer der Schatten.....         | 148        |
| Rune EHWAZ.....                                              | 152        |
| Rune THURISAZ.....                                           | 153        |
| Ritual »Begegne dem Neuen« .....                             | 156        |
| <b>9. Rauhnacht: Schutz und Grenzen .....</b>                | <b>162</b> |
| Ein Märchen: Die Festung aus Schnee .....                    | 162        |
| Rune ISA .....                                               | 165        |
| Rune ALGIZ.....                                              | 166        |
| Ritual »Errichte deinen heiligen Schutzraum« .....           | 169        |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| 10. Rauhnacht: Vertrauen auf das Neue.....     | 174 |
| Ein Märchen: Der Garten hinter dem Nebel.....  | 174 |
| Rune INGWAZ.....                               | 178 |
| Rune MANNAZ.....                               | 179 |
| Ritual »Lerne, zu vertrauen«.....              | 182 |
| 11. Rauhnacht: Fülle und Vollendung .....      | 186 |
| Ein Märchen: Der Pfad zwischen den Welten..... | 186 |
| Rune RAIDHO.....                               | 191 |
| Rune FEHU.....                                 | 192 |
| Ritual »Fülle und Vollendung«.....             | 195 |
| 12. Rauhnacht: Segen und Dank .....            | 200 |
| Ein Märchen: Der Brunnen unter dem Ahorn ..... | 200 |
| Rune WUNJO.....                                | 205 |
| Rune JERA.....                                 | 206 |
| Ritual »Segne dein Leben«.....                 | 209 |
| 13. Rauhnacht: Der Heilige Gral in dir.....    | 214 |
| Ein Märchen: Der Kelch im Inneren.....         | 214 |
| Odins Rune .....                               | 217 |
| Meditation »Lasse dein Licht leuchten«.....    | 220 |
| Resümee.....                                   | 226 |
| Materialliste.....                             | 227 |
| Danksagung ...                                 |     |
| ... von Antara Reimann.....                    | 230 |
| ... von Peter Eckel .....                      | 231 |
| Über die Autorin .....                         | 232 |
| Über den Autor.....                            | 234 |
| Register nach Runennamen .....                 | 235 |
| Bildnachweis .....                             | 240 |