

DAS GROSSE PRAXISBUCH DER
RUNEN

CONSTANZE STEINFELDT

Mit Zeichnungen von
Thomke Meyer

NEUE  ERDE

Wer ist Lehrling? Jedermann.
Wer Geselle? Der was kann.
Wer ist Meister? Der's ersann.

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2017

Constanze Steinfeldt
Das große Praxisbuch der Runen

© Neue Erde GmbH 2017
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Fotos: Serge Skiba (Baum), rsooll (Bach), beide shutterstock.com
Gestaltung: Dragon Design, GB

Vignetten: Laura Steinfeldt

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-700-9

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Inhalt

11 Einleitung

TEIL I: DIE GRUNDLAGEN

14 Urzeit

14 Die Schöpfung

15 Die Erschaffung der Menschheit

16 Der Weltenbaum Yggdrasil

17 Die Herkunft der Runen

19 Yggdrasil – Die neun Welten

22 Die 24 Pfade

24 Die Pfade im Zusammenhang zum Sigdrifumal

27 Runenentstehung

28 Die verschiedenen Runenreihen

30 Jede Rune ist sechsfach

31 Die unterschiedlichen Runenarten

33 Gefahren der Runenarbeit

35 Persönliche Grundlagen

35 Vereinbarung mit sich selbst

36 Die Runenwege

36 Der exoterische Runenweg

36 Der esoterische Runenweg

38 Runen im Jahreslauf

39 Die Runen und der Mond

41 Zeiten und Runen

41 Die Wochentage

42 Die Jahreszeitenfeste

44 Die Ruhnächte

47 Der Kreis des Lebens

47 Runen im Körper und in der Aura

47 In der Aura

49 Im Körper

52 Dein innerer Kraftort

52 Übung

55 Deine eigenen Runensteine

56 Die Runensteine weihen

57	Runenwerfen
58	Der Nornenwurf
60	Der Weltenwurf
62	Der Runenwurf auf einem Tuch
63	Einstimmung
63	Deutung
64	Selbsteinweihung
64	Die Vorbereitung
65	Anrufung
66	Ausklang
67	Die Einweihungen
68	Die Runenatmung
69	Über die Ausübung von Magie
75	Was dich in dem Kapitel über Runen erwartet

Runen alphabetisch zum besseren Auffinden:

157	Algiz ƿ	201	Hagalaz 𐌺 𐌿	84	Odal 𐌶
237	Ansuz 𐌰	101	Inguz 𐌶	165	Perthro 𐌰
134	Berkana 𐌵	186	Isa 𐌶	229	Raido 𐌵
93	Dagaz 𐌹	180	Jera 𐌶	149	Sowilo 𐌶
173	Eiwaz 𐌶	222	Kenaz 𐌶	243	Thurisaz 𐌰
126	Ewaz 𐌶	109	Laukaz 𐌰	142	Tyr 𐌶
258	Fehu 𐌶	119	Manaz 𐌰	249	Uruz 𐌰
217	Gebo 𐌶	193	Nautiz 𐌰	211	Wunjo 𐌰

267	Vorlage für Runenkärtchen
269	Bibliographie

TEIL II: DIE RUNEN

In jedem Kapitel von Odal bis Fehu:

Bericht über meine Trancereise zu der jeweiligen Rune

Kraftgedanken

Weihehandlung

Schritt auf dem Einweihungsweg (Übungen zur Selbstentwicklung)

Runenrat

Zur Rune gehörende Pflanzen, Tiere, Steine, Körperteile, Stadha und Höndstadha

Ausführliche Darstellung jeder Rune in Mythologie und Orakel

Hinweise auf die magische Nutzung

Verbindung mit dem Sigdrifumal und Stellung der Rune auf den

Pfaden des Lebensbaumes

84	Odal 𐌶	149	Sowilo 𐌶	211	Wunjo 𐌰
93	Dagaz 𐌹	157	Algiz ƿ	217	Gebo 𐌶
101	Inguz 𐌶	165	Perthro 𐌰	222	Kenaz 𐌶
109	Laukaz 𐌰	173	Eiwaz 𐌶	229	Raido 𐌵
119	Manaz 𐌰	180	Jera 𐌶	237	Ansuz 𐌰
126	Ewaz 𐌶	186	Isa 𐌶	243	Thurisaz 𐌰
134	Berkana 𐌵	193	Nautiz 𐌰	249	Uruz 𐌰
142	Tyr 𐌶	201	Hagalaz 𐌺 𐌿	258	Fehu 𐌶

Einleitung

Dieses Buch wendet sich an jeden Menschen, der sich wahrhaft und in Liebe entfalten will. Dabei ist es gleichgültig, welchem Glauben du angehörst. Jeder Glaube ist nur *eine* Facette der göttlichen Quelle, kein Glaube hat den einzig wahren Gott für sich gepachtet.

Die Wurzeln dieses Buches liegen in der vorchristlichen, heidnischen Zeit – seine Äste und Blätter sind im Hier und Heute, denn jede Glaubensausübung wandelt sich durch die Zeiten, und es ist klar, dass wir heute die Götter und die Ahnen anders verehren als unsere Vorfahren vor 3000 Jahren.

Das Buch ist als Einweihungsweg in die Welt der Runen aufgebaut. Mit jeder Rune verbinden sich Übungen und Aufgaben, die dich immer weiter von deinen alten Mustern befreien und deinen Geist und deine Seele klären werden, wenn du dich darauf einlässt.

Die Arbeit mit diesem Buch kann dich zu einem neuen Leben führen, in welchem du deine Opferrolle hinter dir lässt und ganz und gar in deiner Macht und Kraft sein kannst, ohne dabei auf Kosten anderer zu leben.

Du kannst diese Schritte in der Reihenfolge des Runenweges beschreiten oder auch das gerade jetzt für dich am besten Passende heraussuchen.

Ganz gleich aber, wie du es angehst, lies das Buch nach Möglichkeit zunächst einmal ganz durch.

Die Einweihungen solltest du in jedem Fall erst nach intensiver Arbeit mit den jeweiligen acht Runen vollziehen.

Die Quellen

Das Wort »Edda« bedeutet »Urgroßmutter«, das Wissen kommt also von den Müttern.

Sie wird aufgeteilt in die »jüngere« und die »ältere« Edda. Man könnte vielleicht sagen, eine Großmutter und eine Urgroßmutter.

Sämund Sigfusson schrieb die »Ältere Edda« Anfang des 12. Jahrhunderts auf Island. Sie enthält die Göttersagen der Völuspa. 1241 folgte Snorri Sturluson, ebenfalls ein Isländer, mit der Niederschrift der »Jüngeren Edda«.

Man kann sie als Lehrbuch für Skalden (germanisch für »Dichter«) bezeichnen.

1000 n. Chr. wurde auf dem Althing (Treffen aller Freien auf Island) das Christentum zur Staatsreligion erklärt, so dass sich selbst in der Älteren Edda christliche Einflüsse deutlich bemerkbar machen.

Die verschiedenen germanischen Stämme reisten nachweislich vom Polarkreis über die Britischen Inseln einschließlich Irland und den Ladogasee bis in die Dnjepermündung.

Daher scheint es auch keltische und persische Einflüsse in der Edda zu geben.

Nun ist die Edda nicht unsere einzige Quelle: Darüber hinaus können wir aus religiöser Dichtung, runenmagischen Texten, Zaubersprüchen, Darstellungen antiker Autoren (Cäsar, Tacitus, Ibn Fadlan) und christlicher Schreiber (Adam von Bremen)

sowie literarischen Bearbeitungen, die nach der heidnischen Zeit entstanden, und wissenschaftlichen Rekonstruktionen aus dem Mittelalter etwas über den germanischen Glauben erfahren. Aber auch Schriften, die sich gegen den heidnischen Glauben wandten, wie zum Beispiel der »Indiculus« aus dem späten 8. Jahrhundert, sagen uns etwas über die Ausübung und die Form des heidnischen Glaubens.

Keiner dieser Texte entstand aus einem lebendigen heidnischen Glauben heraus, nicht einmal mit einem freundlichen Blick auf die germanischen Stämme.

Tacitus lebte etwa von 55 bis 115 n. Chr. und hat Germanien nicht selbst bereist; alle seine Texte fußen auf den Berichten von Mittelsleuten und haben einen moralisierenden Unterton, da er die damals herrschenden Sitten der Römer als dekadent ansah.

Cäsar hingegen kannte die Germanen aus eigener Anschauung durch den gallischen Feldzug 58 bis 51 vor Chr. Von ihm stammt übrigens auch die Einteilung der Stämme in Kelten und Germanen.

Ibn Fadlan war ein Abgesandter des Kalifen von Bagdad, der im 10. Jahrhundert nach Chr. an der Wolga Kontakt mit dem vermutlich normannischen Stamm der Rus aufnahm und eine Reisebeschreibung verfasste.

Im 11. Jahrhundert schrieb Adam von Bremen, Domherr der katholischen Kirche, unter sorgfältiger Berücksichtigung der ihm zugänglichen Quellen seine insgesamt vier Bücher über die Geschichte Hamburgs und der Nordseeinseln.

Christliche Berichtersteller machten es sich ausdrücklich zum Ziel, die »gottlosen Heiden« zu missionieren. Ihr Interesse an den Göttern und am Glauben dieser Heiden richtete sich einzig darauf, möglichst deutlich den Irrglauben zu zeigen, dem ihre Missionskinder unterlagen.

Neben all den genannten Dokumenten helfen uns auch Personennamen, Ortsnamen, poetische, mythologische Namen, Kenningar (mehrgliedrige Wortumschreibungen), Heiti (eingliedrige Wortumschreibungen) und die Reste von Kultwörtern und -begriffen dabei, das Denken und Fühlen der Altvorderen zu verstehen.

Ein Beispiel für ein Kenning: »Der Fische Land« ist ein Kenning für das Meer, »der Saal des Mondes« ein anderer für den Himmel.

Ein Heiti ist z. B. »Helmsitz« für Kopf oder »Seeholz« für Schiff.

Auch die Gebrüder Grimm und andere Sammler der Sagen und Märchen Deutschlands haben uns Zugang zu einem vorchristlichen Denken verschafft, wenn auch verschlüsselt und verbrämt.

Aus archäologischen Fundstücken lassen sich Rückschlüsse ziehen: Bestattungen, Grabbeigaben und Kultgegenstände, Schmuck und Gebrauchsgegenstände zeichnen ein eindrückliches Bild der Handwerker, die es herstellten.

Aus der Beschäftigung mit all diesen Quellen sowie meinen persönlichen spirituellen Erfahrungen speist sich dieses Buch.

Nimm davon, was du brauchen kannst, und nutze es in der Weise, die dir am meisten entspricht.

Viel Freude beim Wachsen!

TEIL I: DIE GRUNDLAGEN

Urzeit

Die Schöpfung

Im Schöpfungsmythos der germanischen Stämme war am Anfang *Ginnungagap*, der gähnende Abgrund, wie er im *Gesicht der Seherin* vom Anbeginn der Zeiten überliefert ist:

Im Urzeit-Alter, als Ymir gewaltet,
War nicht Sand noch See, Noch kühle Salzflut,
Nicht Erde vorhanden, Noch Oberhimmel,
Nur klaffende Kluft, Nicht das kleinste Gräschen.

Völuspá 3, Übersetzung von Wilhelm Jordan

Aus Ginnungagap, der kosmischen Vagina, entstehen als Urimpulse Feuer und Eis.

Wörtlich übersetzt bedeutet Ginnungagap »die klaffende Spalte«. Nach Richard Fester (in »Weib und Macht«) ist das Wort Ginnungagap eindeutig weiblich und ein Hinweis auf die Gynaikokratie (Vorherrschaft der Frauen) bei den germanischen Stämmen.

Der Ursprung des Seins war für unsere Vorfahren also weiblich.

An den Rändern dieser klaffenden Spalte entstanden die ersten Keime des Lebens in Form von Feuer und Eis. Durch diese beiden extremen Gegensatzkräfte wird unser ganzes Leben und unser Sein geprägt.

Dies ist der uranfängliche Ursprung aller Wirklichkeit, allen Seins. Diese Ebene des Seins existierte *vor* allem anderen und wird weiter bestehen, wenn alles andere vergangen ist. Auf dieser ursprünglichen Ebene entstehen alle Ideen, die einmal Materie werden. Die Ebene von Ginnungagap ist die Matrix, die Blaupause des Lebens, in der alles Seiende seinen Ursprung hat. Alle Formen sind hier angelegt.

(Der gleiche Gedanke steht in der Kabbala hinter dem Begriff *Ain Soph Aur*. Auch der Begriff *Dao* aus dem Daoismus beschreibt diese Ebene.)

Durch das Zusammenwirken von Hitze und Kälte entstanden der Riese *Ymir* (man beachte die klangliche Verwandtschaft zum Wort *immer*) und die Kuh *Audhumla*, von deren Milch sich Ymir nährte. Audhumla ist ein Sinnbild für die nächste Ebene, die Ebene der Ideen. Diese wird von Ginnungagap umschlossen. Auf dieser Ebene finden wir die übergeordneten Konzepte des Seins, die grobe Form.

Ein Beispiel: Auf der Ebene Ginnungagap besteht das übergeordnete Konzept von »Frucht«. Das heißt, alle Möglichkeiten von »Frucht« sind dort summarisch enthalten. Alles, was je eine Frucht ausmacht, die Essenz des Begriffes Frucht befindet sich auf der Ebene Ginnungagap. Ohne diese Essenz der Frucht könnte es keine Früchte geben. Durch diese Essenz wird Frucht als Konzept überhaupt erst möglich.

Auf der Ebene Adhumla wird »Frucht« differenzierter, zum Beispiel als Apfel, Nuss und so weiter.

Aus Ymirs Körper wird die Welt erschaffen. So ist seine Ebene die der Formwerdung, in der Ideen konkreter und strukturierter werden.

Auf der Ebene von Midgard werden sie dann Materie.

Ein Beispiel, um das zu verdeutlichen: Du weißt, dass es Bäume gibt (*Ginnungagap*). Du beschließt, einen Baum zu pflanzen (*Audhumla*). Jetzt entscheidest du über die Art des Baumes und seinen Standort (*Ymir*). Und zu guter Letzt, pflanzt du den Baum ein (*Midgard*).

Die Runen existieren auf der Ebene von Ginnungagap seit Anbeginn der Zeit. In der Edda wird uns gesagt, dass es viele verschiedene Runen gibt:

Hier finde nun vor die förderlichen,
Verständiges ratenden Runenstäbe,
Stäbe, so herrlich, als stärkend heilsam.
Es reihte sie recht der berühmteste Redner;
Sie wurden gemodelt von mächtigen Göttern
Und in Rinde gemeißelt vom obersten Meister.

Das that bei den Asen Odin selber,
Bei den Alfen Dain, den Zwergen Dwalin;
Für das Riesengeschlecht ritze sie Aswid,
Aber auch ich schnitt etliche ein.

Havamal 145 – 146, Übersetzung von Wilhelm Jordan

Diese verschiedenen Runenreihen der Alfen, Zwerge und so weiter haben unterschiedliche Zeichen, und auch ihre Energien werden vollkommen unterschiedlich sein.

Wahrscheinlich ist das, was wir kennen, nur ein kleiner Ausschnitt aller Runen. Es sind die Runen, die der Schreiber der obigen Zeilen selbst einschnitt. Zusätzlich gibt es Alfenrunen (Alfen = Elfen), Zwergenrunen, Riesenrunen und die Runen der Asen. Und möglicherweise weitere Runenreihen, von denen nichts geschrieben steht.

Die Erschaffung der Menschheit

Kamen drei Asen aus dieser Schar,
stark und gnädig, zum Strand hinaus:
Sie fanden an Land, ledig der Kraft,
Ask und Embla, ohne Schicksal.

Nicht hatten sie Seele, nicht hatten sie Sinn,
nicht Lebenswärme noch lichte Farbe;
Seele gab Odin, Sinn gab Hönir,
Leben gab Lodur und lichte Farbe.

Völuspá 17 – 18, Übersetzung von Karl Simrock

Diese Verse beschreiben die Erschaffung der Menschheit. Ask bedeutet Esche, Embla ist bis heute nicht überzeugend übersetzt worden. Sophus Bugge übersetzt Embla mit Ulme, Hans Sperber mit Schlingpflanze. Beides bedarf jedoch einer großen sprachlichen Windung, um zu den Ergebnissen zu kommen.

Einig sind sich jedoch alle Autoren, dass Ask der Mann ist und Embla die Frau. Die drei Götter belebten also einen Mann und eine Frau aus Holz mit Seele und Geist sowie allen Sinnen. Diese beiden wurden die Stammeltern des Menschengeschlechts.

Weiter erzählt uns die Edda etwas über den Wohnsitz von Menschen, Göttern und allen anderen Wesen.

Der Weltenbaum Yggdrasil

Sage mir, Fiölswinn, was ich dich fragen will
Und zu wissen wünsche:
Wie heißt der Baum, der die Zweige breitet
Über alle Lande?

Fiölswinn:

Mimameid heißt er, Menschen wissen selten
Aus welcher Wurzel er wächst.
Niemand erfährt auch wie er zu fällen ist,
Da weder Schwert noch Feuer ihm schadet.

Fjölsvinnsmál 19 – 20, Übersetzung von Karl Simrock

Mimameid bedeutet *Baum des Mimi* und ist ein anderer Name für den Weltenbaum Yggdrasil. Üblicherweise wird Yggdrasil als zusammengesetzt aus dem altnordischen Wort *ygr* = Furcht, Schrecken, Schrecklicher und *drasill* = Pferd interpretiert. Doch es gibt eine alternative Übersetzung: Das altnordische Wort *yggia* ist abgeleitet von germanisch *igwja* = Eibe, und altnordisch *drasill* wird vom indogermanischen *dher*, »stützen« abgeleitet. Folgt man dieser Übersetzungsmöglichkeit, bedeutet Yggdrasil »Eibensäule«.

Yggdrasil ist also die Welteneibe, nicht die Weltenesche, wie es so oft übersetzt wird. Eiben (*Taxus*) sind immergrüne Bäume, die als Frucht kleine rote Beeren tragen. Alle Teile des Baumes, bis auf die rote Samenhülle, sind giftig. Die Eibe wird bis zu zwanzig Meter hoch und über 2000 Jahre alt.

Das in den Pflanzenteilen vorhandene Gift verursacht Atemlähmung und Herzstillstand. Die Eibe gilt als Schutz vor bösem Zauber und schwarzer Magie. Ebenso ist sie seit alters her ein Totenbaum, wird aber auch aufgrund ihres langen Lebens als ein Symbol für die Unsterblichkeit gesehen. Im *Abecedarium Nordmannicum* heißt die letzte Zeile: *Yr al behabet*, das gemeinhin mit *Eibe schließt alles ab* oder *Eibe enthält alles* übersetzt wird. Auch dies zeigt, dass die Eibe der Weltenbaum ist, der alles enthält.

Das Bild des stets in Oberwelt, Unterwelt und Mittelwelt eingeteilten Weltenbaumes ist rund um den Globus kollektiv verankert. In der germanischen Mythologie werden neun Welten angegeben. Jede dieser Welten hat ihre eigenen Bewohner, Herrscher und Wächter und ihre eigene Runenreihe. Aus diesen verschiedenen Welten kannst du Informationen und Energien, Kräfte und Mächte erhalten. Zwischen den Welten befinden sich 24 Pfade, die mit den Runen in Verbindung stehen. In einem folgenden Kapitel werde ich ausführlich darüber berichten.

Die Herkunft der Runen

Eine Esche weiß ich, sie heißt Yggdrasil,
die hohe, benetzt mit hellem Naß:
von dort kommt der Tau, der in Täler fällt;
immergrün steht sie am Urdbrunnen.

Von dort kommen Frauen, vielwissende,
drei, aus dem Born, der unterm Baume liegt:
Urd heißt man eine, die andre Werdandi –
sie schnitten ins Scheit –, Skuld die dritte;
Lose lenkten sie, Leben koren sie
Menschenkindern, Männergeschick.

Völuspá 19 – 20, Übersetzung von Karl Simrock

So kündigt es uns die Edda: Die Nornen schnitten die Runen, sie legten die Lose, auf denen die Runen geritzt waren. Ihrer sind drei: Urd, Werdandi und Skuld. Lange bevor Odin die Runen erhielt, im Anbeginn der Zeit gehörten die heiligen Zeichen diesen drei Urmüttern, und sie wussten sich ihrer zu bedienen.

Die Nornen sind Schwestern der Nott (Nacht). Ihr Vater war der Riese Nörfi, so sind auch sie Riesinnen. Sie symbolisieren die drei Mondphasen und die uralte heilige Dreiheit der Großen Göttin. Die Große Göttin in ihrer Dreigestalt wurde in allen Matriarchaten verehrt. Die Runen gehörten also ursprünglich den Frauen, den Priesterinnen, die durch ihre Kulte für den Erhalt der Welt sorgten. Ihr Wohnort ist an der Wurzel des Weltenbaumes Yggdrasil nahe dem Urd-Brunnen. Aus diesem Brunnen schöpfen sie täglich das Wasser, das den Weltenbaum nährt, heilend vor Fäulnis bewahrt und somit alle Welten am Leben erhält.

Bei der Geburt eines jeden Menschen finden sie sich ein, werfen Lose und bestimmen sein oder ihr Schicksal. Urd spinnt den Lebensfaden, Werdandi misst ihm die richtige Länge zu und Skuld schneidet ihn ab – das Leben endet. Doch sind sie nicht nur Schicksalsfrauen für jeden von uns, sondern sie behüten unserer gesamtes Sein durch ihre Pflege des Weltenbaumes. Würden sie ihr Amt, Yggdrasil täglich mit dem Wasser des Urdbrunnens zu benetzen, aufgeben, müsste der Weltenbaum verfaulen – die Welt würde enden.

Odin hingegen musste sich die Runen erst durch ein Hängeopfer erwerben. Er musste körperlich leiden, eine Initiation durchlaufen, um der Runenweisheit teilhaftig zu werden. Neun Nächte muss er im Weltenbaum hängen, ohne zu essen und zu trinken. Er wird mit einem Speer verwundet. Und erst, als er schreiend vor Schmerzen sich nieder neigt, erhält er die Runenweisheit. Er muss also sein ganzes Gehabe als mutiger Krieger aufgeben, demütig werden und sich ganz und gar hingeben – dann erst, am Punkt seiner größten Selbstaufgabe, erhält er die Runenweisheit.

Ich weiß, dass ich hing
am windigen Baum
neun Nächte lang,
mit dem Ger verwundet,
geweiht dem Odin,
ich selbst mir selbst,
an jenem Baum,
da jedem fremd,
aus welcher Wurzel er wächst.

Sie spendeten mir
nicht Speise noch Trank;
nieder neigt ich mich,
nahm auf die Runen,
nahm sie rufend auf;
nieder dann neigt ich mich.

Neun Hauptlieder
lernt ich vom hehren Bruder
der Bestla, dem Böthornsohn;
von Odrörir,
dem edelsten Met,
tat ich einen Trunk.

Zu wachsen begann ich
und wohl zu gedeihn,
weise ward ich da;
Wort mich von Wort
zu Wort führte,
Werk mich von Werk
zu Werk führte.

Nun sind Hars Reden
in seiner Halle gesagt,

gar rätlich Reckensöhnen,
nicht rätlich Riesensöhnen.
Heil, der sie wies!
Heil, der sie weiß!
Er wahre sie wohl!
Heil, die sie hörten!

Havamal, 19 – 20, Übersetzung von Felix Genzmer

Odin musste dafür kämpfen, die Runen zu erlangen, doch geschaffen wurden sie von den weisen Nornen, die die dreifaltige Große Göttin sind. Und wie die dreifaltige Große Göttin alles Leben geschaffen hat und ernährt, enthalten die Runen alle ihre Geheimnisse. Sie sind *formgebende* Kräfte. Sobald eine Rune genannt wird, entsteht ein Manifestierungsimpuls, der meist noch nicht stark genug ist, etwas entstehen zu lassen. Aber mit der richtigen Kraft und in der richtigen Weise angewandt, kann ein/e Runenmeister/in alles erschaffen, was im Einklang mit der Quelle des Seins ist.

Yggdrasil – Die neun Welten

Die Zahl Neun war den germanischen Stämmen heilig. Noch heute wird Neun-Kräuter-Suppe gekocht, und wir sagen; »Ach du grüne Neune!«, ohne uns bewusst an diese Heiligkeit zu erinnern. Im Alpenraum gibt es den Neun-Kräuter-Buschen, und in Norddeutschland wurde traditionell zur Jahreswende mit neunerlei Hölzern geräuchert. Neun Welten gibt es im Weltenbaum, der sich untergliedert in Oberwelt, Unterwelt und Mittelwelt oder auch Asgard, Utgard und Midgard.

Dieser Baum ist nicht als wirklicher Baum vorzustellen, sondern als ein Symbol, das zeigt, wie alles miteinander zusammenhängt. In dieser Symbolsprache ist ein Leben – ganz gleich, ob Mensch, Tier oder Pflanze – ein Blatt am Lebensbaum, verbunden mit allem, bemerkt von allen. Ein Blatt entsteht, wächst und welkt, fällt zu den Wurzeln des Weltenbaumes und wird von ihm wieder als Humus durch die Wurzel aufgenommen.

Ebenso symbolhaft sind die Ortsangaben der Welteneibe. Wenn Asgard über Midgard liegt, wenn schnurgerade Pfade eingezeichnet sind und es Himmelsrichtungen gibt, so geschieht das nur der besseren Übersichtlichkeit halber. In Wirklichkeit (Wirklichkeit ist das, was wirkt) durchdringen sich Welten, die Pfade sind verschlungen und selbst die Fixpunkte sind ständig in Bewegung.

In der Neun ist die heilige Drei dreimal enthalten: So halten drei Wurzeln den mächtigen Stamm der Welteneibe, und drei Brunnen entspringen zwischen diesen Wurzeln. Eine Wurzel reicht nach Asgard, eine nach Niflheim und eine nach Helheim.

An der Wurzel, die nach Asgard reicht, liegt der Urdabrunnen, an dem sich die Götter täglich treffen, um Gericht zu halten. Aus diesem Brunnen schöpfen die Nornen täglich

Wasser, das die Welteneibe heilt und schützt, denn außer Nidhögg, dem Drachen, hat sie noch andere Feinde: Hirsche, die an ihren Blättern nagen, und zwei Schlangen, die ebenfalls die Wurzeln schädigen.

Mimirs Brunnen ist der zweite Quell, der zwischen Yggdrasils Wurzeln entspringt. Er liegt in Jötunheim. An ihm gab Odin sein Auge gegen einen Trunk aus diesem Brunnen, der unendliche Weisheit verleiht. Mimir ist dort der Wächter, und gleichzeitig ist er der Weisheit, die im Brunnen liegt, teilhaftig geworden. Die dritte Quelle ist Hvergelmir, dort lebt Nidhögg, der Drache. Er nagt dauernd an den Wurzeln des Weltenbaumes und vergiftet sie.

Die Menschen wohnen in Midgard, der zentralen Welt in Yggdrasil. Hier leben wir Menschen und die Tiere, hier ist auch die Wirkstätte aller anderen Gottheiten, Riesen, Zwerge und Elfen, die aber in anderen Bereichen ihre Wohnstatt und weitere Wirkstätten haben. Hier finden wir die Runen, die wir als Futhark kennen. Midgard ist durch die Regenbogenbrücke Bifröst mit Asgard verbunden.

Midgard wird von der Midgardschlange, Jörmungand, umschlungen. Für die Menschen ist Thor Midgards Wächter. Jera als Runenenergie gehört hierher – die Kraft von Aussaat und Ernte.

Über Midgard finden wir Asgard, die Heimstatt der Götter, in der wir Menschen nur Gäste sein können. Asgards Hüter ist Heimdall. Er bewacht die Brücke Bifröst (den Regenbogen), den einzigen Zugang zu Asgard. Bei drohender Gefahr stößt er in sein Gjallarhorn und warnt damit die anderen Götter.

In Asgard leben verschiedene Götter und Göttinnen, die bei den Runen, die zu ihnen gehören, näher beschrieben werden:

Frigga ist eine Muttergottheit, aber auch eine Seherin. Sie weiß alle Schicksale, aber schweigt.

Sie ist Fjörgyns (Erdgöttin) Tochter und Odins Frau.

Odin wird auch der Allvater genannt, er ist der Führer der Asen. Seine Eltern sind Buri und Bestla. Er beherrscht als ein Gott des Krieges und der Magie das Kämpfen ebenso wie das Weissagen.

Freya ist eine Wanin, die Göttin der Schönheit, Liebe und Fruchtbarkeit. Ihr Bruder ist Frey, natürlich ebenfalls ein Wane und auch ein Fruchtbarkeitsgott.

Thor ist ein Sohn Odins und der Erde. Er ist ein Beschützer Midgards und besonders der Menschen, seine Zeichen sind Blitz und Donner. Der Thorshammer, sein Kampfwerkzeug, ist ein beliebtes Schutzamulett. Seine Frau ist Sif, das personifizierte Getreide.

Loki ist ein Gott der Lügen, der die anderen Götter provoziert, wo er nur kann. Einer seiner Namen ist »Bosheitskrähe«.

Tyr ist der Gott der Gerechtigkeit und ein Kriegsgott. Er ist der älteste Gott und auch unter dem Namen Ziu bekannt.

Asgards Rune ist Gebo, die Kraft der Gaben, die von den Göttern kommen.

Etwas unter Asgard links gelegen ist Lysalfheim, die Welt der Lichtelben (auch -elfen oder -alben) – der Pflanzengeister und Elfen. Dies ist das Reich der Pflanzen mit all ihren Möglichkeiten. Sie leben zugleich in Midgard und Lysalfheim. Der Hüter dieser Welt ist der Lichtalbe (Elfe) Delling (=Morgentau). Dagaz ist die Rune hier, Licht transformiert sich zu Energie (Photosynthese), damit die Pflanzen wachsen können.

Lysalfheim gegenüber liegt Wanaheim. Das Wort Wanen ist abgeleitet vom alt-nordischen Wort für Glanz und bedeutet *die Glänzenden*. Hier leben die Wanen, das zweite große Göttergeschlecht neben den Asen, von denen sie verdrängt wurden. Einst gab es einen Krieg zwischen den Göttergeschlechtern, doch keine Seite konnte gewinnen. So wurde ein Frieden ausgehandelt, und zur Besiegelung des Friedens wurden Geiseln ausgetauscht. So kamen Freya und Frey zu den Asen. Die Wanen gelten als weise und zauberkundig. Von ihnen kommt der Seid-Zauber, den Freya Odin lehrte.

Bei den Wanen gibt es die Geschwisterehe, die ein Indiz für eine matriachale Ausrichtung ihrer Kultur ist. Weitere Wanen sind Njörd, Skadi, Gullveig, Nerthus, Ing und Kwasir.

Ing ist der Hüter dieser Welt. Inguz, die Rune der Fruchtbarkeit, gehört zu dieser Welt.

Über Asgard liegt im Baum Muspelheim, die Welt der Feuerriesen mit der Rune Sowilo. Hier herrscht der Riese Surt, der zum Weltenende (Ragnarök) mit Feuer aus dem Süden kommt, um die Welt zu zerstören.

Unter Midgard findet sich Helheim. Die Herrscherin dieser Welt ist Hel. Sie behütet die Seelen derer, die nach der Reinigung in Niflheim auf ihre Wiedergeburt warten. Hel ist keine böse Hexe, ihr Reich keine Hölle, sondern als freundliche Gastgeberin bietet sie den Seelen so lange Unterkunft und Aufenthalt, bis sie wieder zur Inkarnation bereit sind. Sie unterstützt die Seelen auch in ihrem Entwicklungsprozess und bei der Auswahl des nächsten Lebens mit den dazugehörigen Lebenslektionen. Hagalaz ist ihre Rune und die Rune ihrer Welt.

Doch bevor die Seele nach Helheim gelangt, kommt sie zunächst nach Niflheim.

Niflheim liegt ganz unten in Yggdrasil. Hier lebt der Drache Nidhögg, der »Neid-drache«. Unmittelbar nach dem Tode hilft er der Seele, sich vom Körper und dem vergangenen Leben zu lösen. Danach hält sich die Seele in Niflheim auf, wo sie ihr vergangenes Leben bewertet und bearbeitet. Das geschieht ohne richtenden Gott oder Göttin. Nach dem Tode kann die Seele ihr Leben von einer höheren Warte aus betrachten, weil sich durch das Zurücklassen des materiellen Körpers ihre Schwingung erhöht hat. So ist sie in der Lage, sich neu auszurichten und die nächste Verkörperung vorzubereiten: die neuen Eltern aussuchen, die Lebensumstände festlegen, lose hängende Wurd- oder Orlögfäden wieder anknüpfen. Diese Vorbereitung findet größtenteils in Helheim statt, beginnt aber schon in Niflheim.

Wurd oder auch keltisch Wyrđ bezeichnet die Verpflichtungen, die eine Seele sich im Laufe ihrer Erdenleben auferlegt. Orlög meint dasselbe, doch in bezug auf den Familienverband. Später werde ich diese Prinzipien eingehend erläutern.

Allerdings gibt es auch Seelen, die diesen Weg ins Licht und wieder in die Materie nicht gehen wollen. Sie bleiben an die Erde gebunden, können jedoch erlöst werden.

Die Rune Nautiz, die Not-wende, gehört hierher.

Über Helheim links liegt Jötunheim; das ist die Heimat der Riesen. Hier ist es kalt und lebensfeindlich. Asgard wird von Jötunheim durch den Grenzfluss Ifing abgeschottet. Die Riesen, die den Menschen feindlich gesonnen sind, schicken von hier Eis und Schnee, kalte Stürme und Frost nach Midgard.

Ihr Herrscher ist Thrym. Isa, die Rune des Eises, ist die Rune der Riesenwelt.

Jötunheim gegenüber liegt Swartalfheim. Modsognir herrscht hier über die Zwerge oder Schwarzalben/-elfen. Sie kennen alle Geheimnisse der Steine und Metalle, ihre heilenden und tödlichen Eigenschaften. Die Zwerge sind die Hüter der Schätze der Erde und können in ihren Schmieden kostbare Gegenstände aus Metall herstellen. Die Zwerge, die Swartalfen, haben Freys Schiff Skidbladnir gebaut und Freyas Halsband Brisingamen hergestellt, das goldene Haar der Sif und Odins Speer Gungnir. Manchmal verschenken sie einen Schatz an einen Menschen, der ihnen behilflich war; man kann es in den Grimmschen Märchen nachlesen. Die Rune ist Eiwaz, denn sie symbolisiert die Verbindung zwischen den Welten und dem Weltenbaum.