

Nadja Berger

# Runenkräfte

Praxisbuch

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige Zustimmung durch den Herausgeber in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise – sei es elektronisch, mechanisch, als Fotokopie, Aufnahme oder anderweitig – reproduziert, auf einem Datenträger gespeichert oder übertragen werden.

© Copyright Verlag “Die Silberschnur” GmbH

ISBN 978-3-89845-177-2

1. Auflage 2007
2. Auflage 2010
3. Auflage 2016

Abbildungen & Grafiken: Nadja Berger  
Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim  
Printed in China

Verlag “Die Silberschnur” GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim  
[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhalt

Einleitung . . . . .	7
I. Runen und Runenarbeit	
Was sind Runen? . . . . .	9
Die Runenarbeit . . . . .	10
Die Kunst des Runenreisens . . . . .	16
Runengesang . . . . .	19
Runenstellen . . . . .	20
Runentanz . . . . .	20
Das Ritual . . . . .	21
Schutz . . . . .	22
Erdung . . . . .	23
II. Germanische Mythologie	
Welten und Wesen . . . . .	25
Runen und Götter . . . . .	28
III. Runenmysterien	
Die Runenmysterien sowie die praktische Anwendung der einzelnen Runen . . . . .	31
Der Weg des Reisenden in den Aettir . . . . .	96
IV. Die Runenkarten	
Runenorakel . . . . .	99
Ratsuche und Weissagung . . . . .	101
Sich mit den Karten vertraut machen . . . . .	102
Die Runenkartenlegung . . . . .	103
Lege- und Orakelmethoden . . . . .	104
Die Deutungen der Runen im Orakel . . . . .	111
Danksagung . . . . .	136
Über die Autorin . . . . .	137

# Einleitung

Willkommen in der Welt der Runen!

Zwei Dinge stehen in diesem Buch im Mittelpunkt: du und die heiligen Runen. Du wirst erfahren, was Runen sind und wie du sie für deinen eigenen Weg nutzen kannst. Durch den Umgang mit den Runenkräften wirst du dir selbst einen Schlüssel in die Hand geben – einen Schlüssel zu deinem Innersten, zu alten Mythen, mit denen du verwurzelt bist, und zu Kräften und Wesen, die du vielleicht längst verloren geglaubt hast.

Du hältst ein Buch in der Hand, das geschrieben ist für Menschen, die bereit sind zu suchen und sich ihren inneren Kräften zu stellen. Also mach dich frei von sämtlichen Phrasen wie: “Das mag vielleicht sein, dass es Runenkräfte gibt, aber nur ganz bestimmte Menschen haben Kontakt zu ihnen.” Lass die Runenkräfte selbst entscheiden, ob du würdig bist. Gib dir eine Chance, den Weg zu dir selbst zu gehen. Gib dir die Möglichkeit, das Auf und Ab der zyklischen Bewegungen in deinem Leben zu verstehen. Folge deiner Intuition und deinem Respekt vor diesen heiligen Zeichen mit freiem Geist und reinem Herzen. Achte die kosmische Ordnung, deren Teil du bist, und achte die Freiheit der Wesen in ihr – und du wirst sehen, dass es sich lohnt. So wie du einer Sache entgegentrittst, so öffnet sie sich dir auch. Wenn du den Runen mit Hingabe und ehrlicher Absicht begegnest, dann werden sich dir Kräfte und Einsichten offenbaren, die dein Leben bereichern.

Ich wünsche dir viel Freude und reichhaltige Erkenntnis auf deinem Weg!

*Nadja Berger*

# I.

## Runen und Runenarbeit

\* \* \*

### Was sind Runen?

Runen sind heilige Zeichen, deren Gebrauch im nordisch-germanischen Raum bereits 50 v. u. Z. nachgewiesen ist. Etwa 600 bis 800 Jahre hielt der Gebrauch dieser älteren Runen traditionell an. Im Laufe der Zeit – und bedingt durch regionale Unterschiede – entwickelten sich Abwandlungen des älteren Runensystems, auch Altgermanisches Futhark (Runenalphabet) genannt. Dies waren insbesondere das Jüngere sowie das Angelsächsische Futhark und später auch das Armanenfuthark.

Dieses Buch beschreibt die 24 Runen des Altgermanischen Futhark, da es eines der ursprünglichsten und der am weitesten verbreiteten Runenalphabete ist.

Ein Alphabet kennen wir im Allgemeinen als ein System von Buchstaben, in dem jeder Buchstabe einen bestimmten Klang, eine bestimmte Form und einen bestimmten Platz hat. Eine Rune jedoch ist kein einfacher Buchstabe. Sie enthält außer ihrer Form und ihrem Klang auch eine bestimmte tiefere und komplexe kosmische Bedeutung.

Das Wort Rune bedeutet Geheimnis oder auch Mysterium. Jedes Runenzeichen ist eine Art piktografische Zusammenfassung des Mysteriums, für das es steht und somit Schlüssel zum Erkennen dieses Mysteriums. Das mag jetzt vielleicht für den Verstand ein wenig abstrakt klingen, doch die tieferen Schichten deiner Seele wissen bereits etwas mit den Runenzeichen anzufangen. Wenn du dich auf die Übungen in diesem Buch einlässt, wird dein Verstand höchstwahrscheinlich ohnehin hier und da rebellieren ...



## Die Runenarbeit

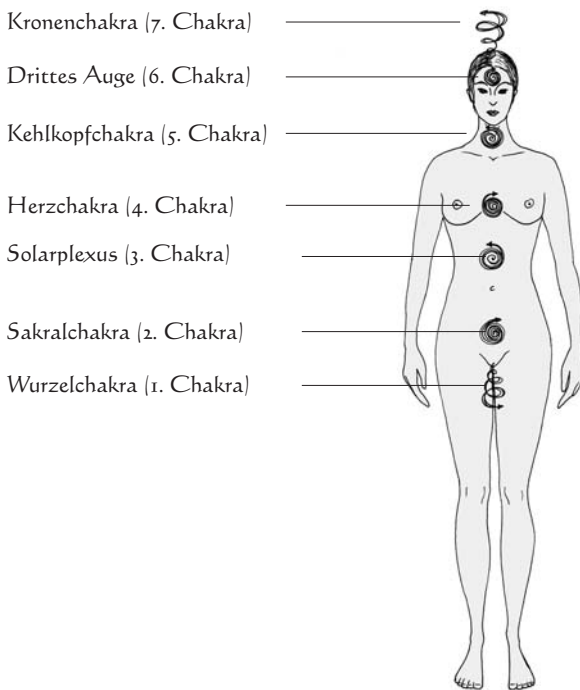
Runenarbeit ist alles das, was du mit den Runen tust. Jegliche Art der Anwendung und der Schau, für die du die Runen benutzt, fällt unter diesen Begriff. Für was nun kannst du Runen verwenden? In erster Linie kannst du sie nutzen, um dich selbst, deine Lebenszyklen und deinen Platz in der kosmischen Ordnung zu erfahren. Wenn du dich mit den Runen vertraut gemacht hast, kannst du lernen, sie in dir und um dich hervorzurufen, ähnlich einer Stimmung oder eines Zustandes, den du erfahren willst. Du kannst ihre Kraft anwenden, um ins Gleichgewicht zu gelangen, um dich zu motivieren, um dir Klarheit zu verschaffen und vieles mehr. Dies hängt von den jeweiligen Runen ab, mit denen du arbeitest. Auch kannst du sie für Heilungen, zum Schutz und zum Orakeln gebrauchen, als Talisman, zur Meditation, beim Tanz oder beim Gesang.

Je intensiver du dich mit den Runen beschäftigst, desto mehr werden sie Teil deiner Wahrnehmung und deines Weltbildes. Du wirst Zeichen und Hinweise lesen und tiefes Wissen in dir wecken. Während der Runenarbeit rufst du die jeweiligen Kräfte hervor und strahlst sie auch aus. Beobachte dich und deine Umgebung dabei! Achte darauf, wie du dich fühlst, beobachte Tiere in deiner Umgebung, denn diese sind sehr feinfühlig. Schenke ihrem Verhalten Beachtung!

Handle bei der Arbeit mit den Runen in vollstem Vertrauen! Spare dir Zweifel, Urteile und sonstige Bewertungen für später auf – wenn es denn sein muss. Doch während deiner Runenarbeit sind sie vollkommen fehl am Platz und beeinflussen deine Arbeit ungünstig.

Anschließend solltest du deine Erfahrungen aufschreiben, selbst wenn sie dir noch so merkwürdig erscheinen. Vielleicht fallen dir beim Schreiben noch weitere Details auf. Durch das Schreiben lernst du erstens, dich selbst zu beobachten und zweitens, deine Erfahrungen anzunehmen. Das ist wichtig für diesen Prozess, in dem du dir deiner selbst bewusst werden sollst.

Vermeide voreiliges Zerreden und Verteilen deiner Erfahrungen an Dritte. Dadurch machst du dich in einer zu frühen Phase, in der du



vielleicht noch nicht ganz so stabil in deiner Kraft und im Vertrauen zu deinen Fähigkeiten bist, verletzlich. Das ist in etwa vergleichbar mit dem gewaltsamen Aufreißen einer Rosenknospe. (Falls du es doch tust, weißt du zumindest, wieso du dich hinterher so leer fühlst und es dir schwer fällt, wieder dort anzuknüpfen, wo du vorher warst.)

Vergiss jedoch trotz aller Hingabe nie, dass die Runen nur Hilfsmittel sind. Sie dienen dir lediglich als Tor zu deinem Sein. Mach dich also nicht abhängig von irgendwelchen Techniken und Orakelien, denn alles, was du erfährst, hast du bereits in dir. In diesem Spiel geht es um deine Entwicklung und um Selbstverantwortung. Viele Ratschläge und Inspirationen kannst du dir holen, aber entscheiden musst immer du. Durch die Runenarbeit wachsen deine Erkenntnis, deine Kraft sowie auch deine Verantwortung.

- *Magie*

Magie im Allgemeinen ist das Verständnis und die Anwendung geistiger und seelischer Kräfte. Es ist Energiearbeit im Zusammenhang mit den kosmischen Gesetzen, wobei man unter Energiearbeit das Lenken, Leiten und Umwandeln von Energie versteht. Magie ist daher quasi die praktische Anwendung des Wissens, dass alles, was existiert, Energie ist. Jeder Gedanke und jede Form ist Energie. Vom feinstofflichen körperlosen Zustand bis zum Grobstofflichen der Materie nimmt ihre Schwingungsfrequenz jedoch ab – und je grobstofflicher, desto langsamer ist sie.

Runenmagie nun ist das Arbeiten mit der Energie der Runen. Da man diese Kräfte mit den heutigen Methoden kaum messen kann, wird oft das, was geheimnisvoll, unerklärlich, mystisch und trotzdem wirkend ist, allgemein als Magie bezeichnet. Im Prinzip ist Magie wie die Liebe: Sie folgt einem göttlichen oder auch kosmischen Gesetz und ist fühlbar und erlebbar. Sie kann in jedem und durch jeden wirken, denn jeder von uns hat bzw. ist eine Seele und ist mit der Schöpfung verbunden. Für magisches Wirken gibt es meist keine rationale Erklärung, jedenfalls nicht so lange der Verstand die eigentliche Kraft der Seele nicht begreift.

Magie bedeutet nicht Zaubertrick und Täuschungsmanöver und auch nicht “Wie kann ich meinen Nachbarn manipulieren?“, sondern es bedeutet eins zu sein mit den Gesetzen der Schöpfung, die volle Verantwortung zu übernehmen für sein Leben und Handeln, und es bedeutet, das, was uns die Schöpfung entgegenbringt, mit offenen Armen anzunehmen.

- *Chakren*

Bei der praktischen Anwendung der Runen wird der Begriff Chakra hin und wieder fallen, weswegen hier eine kleine Übersicht der 7 Hauptchakren folgt. Die Chakren sind Kraft- oder Energiezentren bzw. Energiewirbel im Körper, die physisch mit den Körperdrüsen in Verbindung stehen. Sie sind das Bindeglied zwischen den feinstofflichen Körpern und dem physischen Körper.

Die 7 wichtigsten Chakren befinden sich von unten nach oben in Steißbeinlage (Wurzelchakra), in oberer Kreuzbeinlage (Sakralchakra),



oberhalb des Nabels (Nabelchakra/Solarplexus), in der Brustmitte (Herzchakra), zwischen Halsgrube und Kehlkopf (Kehlkopfchakra), oberhalb der Nasenwurzel in der Stirnmitte (Drittes Auge) und auf dem Kopf, etwa in der Kopfmittle (Kronenchakra).

Im Zusammenhang mit Energiearbeit ist das Beobachten und Arbeiten mit den Chakren recht wichtig – nicht zuletzt, um ein harmonisches Gleichgewicht zu erhalten.

- *Meditation*

Der erste Schritt, sich tiefer mit den Runen zu verbinden, ist die Meditation. Die Meditation ist in etwa das Grundgerüst zum geistigen Erkennen und eine Methode, den Zustand von Entspannung und Stille zu erlangen, der den Raum für die tieferen Erkenntnisse und den Zugang zum eigenen Geist oder auch Höheren Selbst schafft. In der Meditation lässt du die lauten Bilder, Gefühle und Gedanken des Tages hinter dir, um dich einer höheren Bewusstseinsstufe zugänglich zu machen. Der Körper beruhigt sich und macht Platz für den Geist.

Es gibt viele verschiedene Meditationsformen. Nicht nur die stille Versenkung, sondern auch Bewegung, Tanz und andere aktive Tätigkeiten können Meditation sein. Genauso können auch monotone Beschäftigungen, wie Häkeln, Holz hacken, das Lesen eines Buches oder ein Waldspaziergang, den meditativen Zustand hervorrufen. Man kann viele Dinge in seinem Leben meditativ erleben. Ich mag es beispielsweise, Ornamente zu malen. Suche dir deine Art der Meditation heraus.

Während der Meditationen solltest du eine bequeme Körperhaltung einnehmen und ruhig und gleichmäßig atmen. In Bezug auf die Runen empfehle ich dir die folgenden drei Wege: erstens, die mentale Wiederholung des Runennamens. Du machst deinen Geist frei, entspannst dich und wiederholst innerlich immer und immer wieder den Namen der Rune, so dass dein Inneres nur vom Klang der Rune erfüllt ist. Jeden anderen aufkommenden Gedanken lässt du ziehen. Lehne dich zurück, und spüre den Klang in dir! Der zweite Weg ist das Betrachten der Rune. Du kannst hierfür die Runenkarte vor dir aufstellen oder dir auch selbst eine Rune aufzeichnen. Jetzt schaust du die Rune die ganze Zeit (etwa 15-20 Minuten) lang an. Fokussiere deine Aufmerksamkeit nur auf das Bild der Rune und

auf nichts anderes. Sei frei und beobachte! Der dritte Weg schließlich ist die Konzentration auf ein geistiges Abbild der Rune. Du hältst die Augen dabei geschlossen und stellst dir die Rune intensiv vor deinem inneren Auge vor (siehe auch "Visualisation").

- *Visualisation*

Visualisieren heißt, etwas geistig zu erschaffen. Es ist eine hohe Kunst, die an dein konstruktives Vorstellungsvermögen gekoppelt ist. Visualisieren bedeutet demnach nichts anderes, als sich etwas bildhaft vorzustellen.

Wenn du dich z. B. an einen bestimmten Ort oder eine bestimmte Situation erinnerst, dann lässt du die Bilder vor deinem inneren Auge wieder ablaufen. Je mehr du dabei auch andere Sinne in deine Vorstellung mit einbeziehst, desto genauer und reeller wird diese Erinnerung. Genauso, wie du es mit der Erinnerung tust, kannst du dir nun auch andere Bilder in den Geist holen: eine schöne Lichtung im Wald, einen Strand und Meereswogen ... – alles, was dir beliebt. Es müssen nicht immer sofort ganze Szenen visualisiert werden, auch das bloße Imaginieren von Farben und geometrischen Formen zeigt seine Wirkung. Wenn du mit der klassischen weißen Schutzkugel zu üben beginnst, kannst du nichts falsch machen.

Viele Entspannungstechniken, Meditationen sowie Astral- und Innenreisen beinhalten diese Technik. Zum einen um den Entspannungszustand herbeizurufen, den du in den imaginierten Situationen hast, zum anderen als Tor zu den entsprechenden Bewusstseinssebenen. Ferner wird die Visualisation für energetische Heilungen und Schutztechniken angewandt. Auch störende Gedanken können mittels Vorstellungskraft fortgeschickt werden. Hierbei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Du kannst sie wegfließen lassen in einem Fluss, sie wie eine Wolke vom Wind verwehen lassen, sie auf ein Fließband stellen und ihnen hinterher schauen, sie einfach verpuffen lassen ... Sei einfach kreativ und abwechslungsreich bei deinen Visualisationen, dann kannst du sie der Situation bestmöglich anpassen und langweilst dein Bewusstsein nicht.

Hier eine weitere Übung: Wenn du dich in deinem Traumland umschaun willst, dann schnapp' dir eine Urlaubskarte, schau sie dir genau an und stelle dir dich möglichst detailliert vor, wie du in dieser Landschaft bist,

wie sie riechst, was du fühlst, was für Geräusche an dein Ohr dringen, ob du warmen Wind oder frisches Wasser fühlst und so weiter. Gehe immer mehr in deine Vorstellungen hinein! Dein Körper und deine Psyche reagieren auf die Visualisation ähnlich wie auf ein materielles Erleben. Du kannst diese kleine Übung immer wieder nutzen und dir einen imaginären Kraftort schaffen, an dem du dich ausruhen und entspannen kannst.

Genauso kannst du auch Bewusstseinsreisen beginnen, in denen du mit verschiedenen Wesenheiten, Aspekten deines eigenen Selbst oder den Runenkräften kommunizierst. Für diesen Zweck ist es günstig, wenn du dir einen Ort vorstellst, der in irgendeiner Form einen Zugang oder ein Tor enthält, durch das du dann gehen kannst. Stelle dir den Ort ganz genau vor. Wenn du beispielsweise Schwierigkeiten hast, deinen Körper für eine Astralreise zu verlassen, dann visualisiere dir zunächst einen Ort, an dem du spazieren gehst und auf eine Höhle triffst. Lege dich in diese Höhle hinein, Sorge dafür, dass du dich dort geschützt und geborgen fühlst und gehe dort aus deinem Körper heraus durch die Höhlengänge zu deinem Ziel. Du solltest bei diesen Übungen natürlich den gleichen Weg zurück nehmen und alle Türen und Tore hinter dir wieder verschließen. Außerdem sollte gewährleistet sein, dass du nicht ruckartig gestört wirst während der Reise, denn wenn du nicht wieder alle Teile deines Selbst mitnimmst, wirst du ziemlich zerstreut sein, wenn du aufwachst. In diesem Fall solltest du anschließend eine Übung machen, die dich wieder zentriert.

Bis du deinen persönlichen Zugang zur Welt, die du entdecken willst, gefunden hast, musst du aktiv visualisieren, doch meist läuft es schon währenddessen automatisch weiter. Spätestens wenn du das Tor passiert hast, geschieht alles von allein. Beobachte, spaziere, kommuniziere mit den Wesenheiten, die dir begegnen, und versuche Urteile und Analysen zu vermeiden, solange du in dieser Welt bist. Die Wesenheiten schätzen es nicht besonders, wenn man ihnen sagt, das sie gar nicht real sind ... Wenn du genug hast, bzw. wenn dein Bewusstsein "strampelt" und dich zurückholen will, dann verabschiede dich und gehe zurück.