



Inanna



Entdecke die GÖTTIN IN DIR!

Das Runenbuch für Frauen



Inanna

Entdecke
DIE GÖTTIN IN DIR

Das Runenbuch für Frauen

Books on Demand

Dieses Buch
ist Pele, der Göttin von Hawaii
gewidmet, die auf der Ebene
schamanischer Wirklichkeit
meine Mutter ist.

Inhalt

Einleitung

Geschichte der Runen

Das Arbeiten mit den Runen

Das Herstellen der Runen

Das Weißen der Runen

Befragen der Runen

Umgekehrte Runen

Legetechniken

Der Dreierwurf

Geben und Empfangen

Die vier Elemente

Zwischen den Inkarnationen

Die drei Aspekte der Göttin

Das Jahresorakel

Der Sechsstern

Der astrologische Wurf

Runengespräch I.

Runengespräch II

Erkennen von Menschen aus früheren Inkarnationen

Begegnung mit einem Seelenpartner

Die Runen in ihrer numerischen Zuordnung

Der Tagesbeginn einer Runenschamanin

Runen umgeben dich

Namen, Wörter und Runen

Runen und geistige Zentren (Chakren)

Die schamanische Runenreise

Runenkörperübungen

Runenmeditation

Runenessen

Runenanhänger

Runenritual zur Entscheidungshilfe

Runenritual zur Heilung

Das Planen von Zielen und Wünschen auf der spirituellen Ebene

Übung zur Formulierung von Kraftsätzen

Säen an Neumond

Ritual der Ernte

Die Angebote des tiefen Selbst

Die Runen des gemein-germanischen Futharks in ihrer Bedeutung und Anwendung

Das Runenalphabet (Übersicht)

Die Runen und ihre Bedeutung (Kurzfassung)

Das gemein-germanische Futhark in Gegenüberstellung zum Alphabet

Buchempfehlungen

Einleitung

Solange das patriarchalische Missverhältnis zwischen weiblicher und männlicher Energie durch Be-vorteil-ung des männlichen auf Kosten des weiblichen Geschlechts besteht, ist eine Heilung unseres Planeten nicht möglich. Ich verstehe es als meine Aufgabe, dazu beizutragen, dass sich weibliche Energie aus ihrer Behinderung befreit und zu ihrer vollen Entfaltung gelangen kann.

Dieses Buch soll dazu ein Beitrag auf geistiger Ebene sein. Es ist für alle Frauen geschrieben, die auf der Suche nach ihrem inneren Kraftzentrum sind. Dieses Runenbuch kann wie das I Ging „Buch der Wandlung“ genannt werden; mit dem Unterschied, dass dir mit den Runen ein Instrument in die Hand gegeben wird, selbst an der Wandlung mitzuwirken und dir ein inneres Zuhause zu schaffen. Dieses Buch gibt Hilfe zur Selbsthilfe.

Du brauchst nicht mehr Opfer von Ereignissen oder deiner Programmierung zu sein, sondern kannst dich selbst umwandeln und neue Situationen und Bedingungen erschaffen, indem du auf der magischen Ebene wirkst.

Das Wort Magie löst bei vielen Menschen Abwehr aus. Wie das Wort Imagi-nation kommt es aus dem Lateinischen; Imago heißt das Bild, und Magie ist folglich ein Handeln, bei dem vor allem mit inneren Bildern, d. h. unserer Vorstellungskraft (Imagination) gearbeitet wird.

Diesem Handeln liegt das geistige Gesetz zugrunde, dass Gedanken unsere Wirklichkeit formen: mit den bewusst auf ein Ziel gelenkten Gedanken bestimmen und gestalten wir unsere Wirklichkeit unseren Bedürfnissen und Wünschen entsprechend. Wir erschaffen ein Bild einer neuen Wirklichkeit. Um diesen Gedanken und Bildern verstärkte

Energie zu geben, und um sie möglichst schnell zum Leben zu erwecken, nehmen wir die Runen als Energieträgerinnen zu Hilfe.

Alles im Leben kann zum Guten eingesetzt, kann aber auch zerstörerisch gebraucht werden. So ist es auch mit den geistigen Kräften.

Wir wenden unsere geistigen Kräfte nur zum Wohl aller Beteiligten an, denn das höchste geistige Gesetz ist die Liebe. Und: was wir in die Welt hinein geben, erhalten wir verstärkt und vermehrt zurück.

In diesem Buch ist von der *Göttin* die Rede, was für dich ungewöhnlich sein mag. Wenn das Wort Göttin für dich nicht oder noch nicht mit Leben gefüllt ist, kannst du es mit einem neutraleren, beispielsweise „Universum“ oder „Kosmos“ ersetzen, falls du dich dabei wohler fühlst. Aber: Worte sind Energieträger (wie auch Buchstaben und Zahlen). Daher ist es nicht gleichgültig, welche Worte wir wählen.

Menschen einer Glaubensbewegung z. B. bauen um den Namen ihres Glaubensstifters ein Energiefeld auf. Wenn du dich einer solchen Glaubensgruppe anschließt, trittst du in dieses Energiefeld ein und hast Anteil an dieser Energie.¹

Als ich noch am Anfang meines Weges stand, die Göttin zu entdecken, vermisste ich ein solches Energiefeld, denn es gab keine „Glaubens-Brüder“ - auch keine Schwestern, um mit ihnen ein Energiefeld aufzubauen, das mich hätte stützen und stärken können und ich beneidete eine Fraundin, die in einer neuen christlichen Bewegung ihr Zuhause gefunden hatte.

Aber dann entdeckte ich, dass mir täglich zunehmend Kraft zufloss. Ich stand oft staunend „neben mir“ und beobachtete den Prozess meiner Umwandlung. Und dann begriff ich: Die Energie, die in materiarchalischer Zeit um die Göttin aufgebaut worden war, existierte noch. Ich hatte mich schon hinein begeben, hatte schon die Wirkung

erfahren. Jetzt wusste ich: Ich war nicht allein. Welche Entdeckung!

Für mich ist das Wort *Göttin* ein Kraft-Wort. Es gibt mir Kraft und löst Freude in mir aus. Das hat etwas mit den Erfahrungen zu tun, die ich im Energiefeld dieses Wortes gemacht habe. Ich stelle mir darunter keine weibliche Gestalt vor, sondern reine Energie, die Licht, Liebe ist. Am Anfang, bevor es Zeit gab, war nur diese ungeteilte Energie; es gab keine Polarität, keine Trennung². Dann kam die Geschichte, die hinter uns liegt, mit dem Wassermann oder richtiger mit dem Krokodil nach dem alten heilen Tierkreis am Anfang (nach und nach wurden Tiere ausgetauscht gegen Schütze, Waage etc.). Jetzt sind wir wieder im Wasserfrau/mann/zeitalter, in dem es unsere Aufgabe ist, alles, was sich zum Teil noch feindlich gegenüber steht, zur All-Einheit zu führen, wo es nicht mehr wichtig ist, nach weiblich und männlich zu trennen. Jedoch kann der zweite Schritt nicht vor dem ersten getan werden.

Bevor wir aber zu diesem Zustand der Verschmelzung der Energien gelangen können, muss die weibliche Energie zu ihrer eigenen Kraft zurück finden. Sie muss den Stellenwert und die Wirkmacht zurück gewinnen, die ihr zukommen. Die Zeit ist reif. Immer mehr Frauen erkennen, dass sie nicht in dieses Leben getreten sind um „Magd des Herrn“³ zu sein – weder eines weltlichen noch eines göttlichen.

Ich fühle mich der alten Tradition verbunden, in der die Herrscherin über Himmel und Erde, die All-Eine, verehrt wurde und möchte daran anknüpfen. Die Göttin ist für mich mehr und mehr zur Wirk-lichkeit geworden. Mein Leben wurde seitdem zunehmend freier, spannender, freud-voller, voll der Wunder. Das hört sich für dich wahrscheinlich übertrieben und überschwenglich an, aber es ist so: Jeder Tag ist ein Fest.

Auch wenn wir es nicht wahrnehmen, die Göttin existiert wie eh und je; aber sie greift nicht ein, ohne dass wir es

zulassen.

Das woran wir glauben, kann für uns Wirklichkeit werden. So macht unser Glaube ihre *Wiederkehr* möglich - und das geschieht täglich ⁴

Die Gurus schießen wie Pilze aus dem Boden („Gurinen“ gibt es nur wenige). Es ist Zeit, dass Frauen erkennen, dass sie keine spirituellen Lehrer brauchen, dass sie alles, was sie suchen, in sich selbst finden und sie dadurch zu einer neuen Würde gelangen ⁵..

Die Runen können für dich Wegweiserinnen auf deinem Weg zu deinem wahren Selbst werden, zur Göttin in dir - oder wie immer du es benennen möchtest. Du wirst erstaunt sein, wie schnell dein tiefes Selbst auf die Runen reagiert. Es nimmt sie bereitwillig an, um mit dir ins Gespräch zu kommen, denn es wartet schon lange darauf, sich dir mitzuteilen, dir seine Hilfe und Unterstützung zu geben, damit du zu deinem inneren Kern gelangen kannst.

Die Runen sind keine statischen Zeichen, sondern Energieträgerinnen voll Dynamik. Sie bringen dich in Bewegung und bewirken Veränderung. Sie führen dich in neue Bewusstseinszustände und neue Situationen.

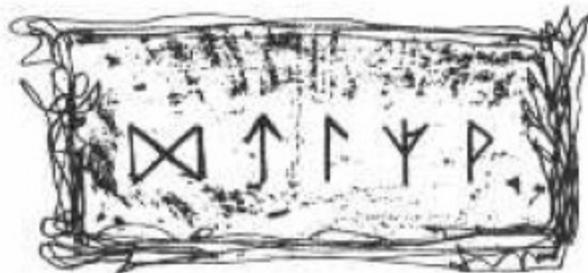
Vielleicht kommt dir dein Verstand quer, und du fühlst Abwehr, weil du doch eine vernünftige Person bist, weil du so etwas nicht brauchst, weil du nicht von solchen mysteriösen Dingen wie diesen Runen abhängig werden willst, weil...

Wenn du bei dieser Meinung bleiben möchtest, ist es auch gut. Willst du dich aber auf etwas Neues einlassen, dann kannst du deinen Verstand beschwichtigen. Versuche, ihn für das Neue zu gewinnen, sprich freundschaftlich zu ihm, bitte ihn abwartend zuzuschauen und dem Versuch, dich auf die Runen einzulassen, eine Chance zu geben. Und bedanke dich bei ihm, wenn er sich still verhalten hat, während du mit Hilfe der Runen Kontakt zu deinem tiefen Selbst aufgenommen hast.

Indem du mit deinem Verstand wie mit einer Person sprichst, befreist du dich von der Identifikation mit ihm: Du bist nicht dein Verstand!

Nachdem viele von uns vom Kopf in den Bauch übergewechselt haben, ist es gut, den Kopf in unseren Entwicklungsprozess zu integrieren und den Verstand für unsere eigentlichen Ziele einzuspannen. Du bist diejenige, die in deinem Reich das Sagen hat und dein Verstand soll dir in den Situationen dienen, für die er kompetent ist und sich zurückhalten in Bereichen, in denen er nicht zuständig ist. Und wenn du mit den Runen arbeiten möchtest, empfehle ich dir, zuerst einmal das Kapitel „Arbeiten mit den Runen“ ganz durchzulesen, um einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten zu gewinnen.

*Alle Frauen entdecken jetzt die Göttin in sich.
Sie gehen mit ihrer Macht im Sinne der Göttin um Alle
Frauen stützen jetzt einander schwesterlich!*



Anmerkungen

- 1 Wenn du dich z. B. in das Energiefeld von Jesus hinein begibst, ziehst du Leid an, denn sein Weg ist ein Leidensweg. Aus diesen Erwägungen heraus möchte ich meinen Schwestern, die sich mutig „Hexe“ nennen, zu bedenken geben, ob sie diese Energie, die an diesem Wort klebt, auf sich ziehen wollen.
- 2 Es ist nicht mein Anliegen, eine thea-logische Abhandlung zu schreiben (thea bedeutet griechisch die Göttin). Siehe

hierzu die hinduistische Schöpfungsgeschichte in A. Thirleby, Das Tantra der Liebe, Frankfurt 1982.

- 3 S. Gisela von Frankenberg, Kulturvergleichendes Lexikon, Bonn 1985.
- 4 In Anlehnung an Maria, die sich als „Magd des Herrn“ bezeichnete.
- 5 Dies erscheint mir befremdlich, weil es noch nicht allzu lange her ist, dass der Intellekt, der Verstand oder *die* Ratio als Krönung des Menschseins dargestellt und als männlich charakterisiert wurde, - während die Intuition weiblicher Energie zugeordnet und von männlicher Seite als minder-wert-ig eingestuft wurde. Nun, nachdem die Bedeutung der Intuition zunehmend erkannt wurde, fühlen sich Männer berufen, Frauen den Zugang zu ihrer Intuition zu verschaffen (Gurus sind vorwiegend von Frauen umgeben, von Frauen, die noch nicht die Quelle ihrer Weisheit in sich entdeckt haben und die aufgrund der patriarchalischen Programmierung immer noch an die geistige Überlegenheit des Mannes glauben).
- 6 Ich möchte dich zu nichts bekehren. Falls dir aber der Satz von Jesus Angst macht, dass niemand zum Vater komme, als durch ihn, so möchte ich dir zu bedenken geben: Willst du denn zum Vater, dem *Herr*-Gott gelangen?
Siehe hierzu das Buch von H. Torwesten „Gott ist auch Mutter“, Mirapuri Verlag, Planegg b. München, 1984

Geschichte der Runen

Das Runenalphabet wird nach seinen ersten sechs Buchstaben F-U-TH-A-R-K benannt. Es gibt drei Futharks: das gemein-germanische, das altenglische und das nordische. Die beiden letzteren sind vom gemein-germanischen Futhark abgeleitet worden. Der Ursprung des gemein-germanischen Futharks, auf dem dieses Buch basiert, ist umstritten. Im zweiten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung war es bei allen germanischen Stämmen in Gebrauch. Da jedoch die Runenweisheit, die Runenlehre, lange vor dieser Zeit mündlich weitergegeben wurde, ist der Ursprung dieser Lehre nicht bestimmbar.

Manche Autoren vertreten die Ansicht, das Runenwissen sei von Atlantis ausgegangen. Darauf möchte ich hier jedoch nicht eingehen, da dieses Buch nicht als wissenschaftliche Abhandlung geplant ist, sondern als praktische Hilfe, um sich mit den Runen bekannt zu machen und mit ihnen arbeiten zu können. In Indien und im nördlichen China gibt es Runenfunde, deren Alter bis zu 10.000 Jahren geschätzt wird. Runen wurden auch im Kreta der minoischen Zeit, also in einer matriarchalischen Kultur gefunden.

Wir sehen also, die Botschaft der Runen kommt aus frühester Zeit zu uns. Für ein vertieftes Verständnis ist es für uns aber nicht nötig, sich mit dem Weltbild der Altgermanen zu beschäftigen. Alles alte Wissen ist im Prozess der Überlieferung dem jeweiligen Zeitgeist unterworfen.¹ So entsprechen die Runenzeichen, wie sie uns heute überliefert sind, kaum ihrem Ursprungsverständnis, und das ist auch gut so, denn als magische Zeichen, die uns mit höherer Schwingung verbinden, sprechen sie auch heute noch zu

uns, jedoch anders als zu den Menschen früherer Zeiten. Sie sprechen auch anders zu uns als Frauen.

Bevor es das Futhark gab, wurden Symbolzeichen zu sakralen Zwecken benutzt. Es kann mit Recht angenommen werden, dass die Inhalte dieser Symbolzeichen später in die Schriftzeichen eingegangen sind, d. h., dass ihre Bedeutung in die alphabetischen Zeichen des Futharks eingeflossen sind: es gibt Runentexte, in denen die Runen des gemein-germanischen Futharks wie Symbole verwendet werden.

Es fällt auf, dass die Runenzeichen keine Rundungen haben, sondern alle eckig sind. Die kantige Schreibweise ist dadurch zu erklären, dass die Runen in Holz, Stein und Metall geritzt wurden. Es wird auch von Runenkundigen berichtet, die in den Wald gingen, um sich die ihrem Bedarf entsprechende Rune (zur Heilung, zum Schutz oder als Glücksrune) in Form eines Zweiges zu suchen. Runde Formen sind bei den Zweigen selten zu beobachten. Auch beim Werfen von Stäben ergaben sich durch Überschneidungen Figuren mit Winkeln.

In der Geschichte von Erich dem Roten wird von einer Runenkundigen, einer Seherin oder Wölwa berichtet, die mit allen Ehren empfangen wurde. Es wurde eine Art Thron für sie errichtet, auf den ein mit Hühnerfedern gefülltes Kissen gelegt wurde. Die Seherin trug einen blauen Mantel, der bis zum Saum mit Steinen besetzt war. Sie hatte eine Kette aus Glasperlen an, eine Kappe aus schwarzem Lammfell, die mit weißem Katzenfell gefüttert war. Sie trug einen Stab mit Knopf, der mit Steinen verziert war. An ihrem Gürtel hing ein Lederbeutel mit Zaubermitteln.

Die Seherin wurde ehrerbietig begrüßt und es wurde ihr Grütze aus Ziegenmilch angeboten. Sie bat, dass Frauen, die die Zauberslieder kannten, zu ihrer Unterstützung herbeigeholt werden sollten. Es fand sich eine Frau, die sang so schön, dass die Seherin sagte, durch den Gesang habe sie Kontakt zu geistigen Kräften gefunden, den sie zuvor

verloren hatte, jetzt sehe sie die Dinge klar und könne auf die Fragen, die ihr gestellt würden, antworten.

Runa heißt Geheimnis, was darauf hindeutet, dass die Runenweisheit ein Geheimwissen war, das nur an Eingeweihte weiter gegeben wurde. Das heute ungebräuchliche Verb raunen – jemandem etwas in Ohr flüstern – hat den gleichen Wortstamm.

Ab 1639 gingen die Runenkundigen in den Untergrund, da die Kirche die Beschäftigung mit Runen verbot.

Anmerkung

- 1 Während die Altgermanen den Frauen einen höheren Grad an Vollkommenheit und Göttlichkeit als dem Durchschnittsmann zusprechen (s. W. Grönbeck: Kultur und Religion der Germanen, S. 201) hat Karl Spiesberger, der sich der altgermanischen Weltsicht verbunden fühlt, in seinem Buch „Runenmagie“ (1968) die Einschätzung der Frau nicht aus dieser Tradition übernommen. Wie schon erwähnt, wird *dem* Leser empfohlen, wie folgt zu meditieren: „Heilige Runenmacht, erlöse mich von dem Urdämonium der Weibnatur. Weib werde Mensch!“ Er spricht auch von dem „im Kosmos herrschenden negativen Weibprinzip“.

Das Arbeiten mit den Runen

Unser heutiger Lebensstil reißt uns täglich unfreiwillig aus unserem inneren Zentrum, lenkt uns von uns selbst nach außen ab, und die Freizeit reicht selten aus, um uns auf den Weg nach innen zu begeben, um zu unserem Zentrum zurück zu finden. Aber da bleibt die Sehnsucht, die Ahnung, dass es auch noch etwas anderes gibt oder geben sollte. Viele verspüren diese Sehnsucht jetzt verstärkt. Die Runen können dir zu Meilensteinen werden auf deinem Weg zu deiner Mitte, zu deinem inneren Zuhause, zu deiner inneren Weisheit, zu deinem wahren Selbst, zur Göttin in dir – oder wie immer du es benennen möchtest.

Das Herstellen der Runen

Am besten stellst du dir die Runen selbst her. Du kannst sie auf kleine Holzscheiben oder in Ton ritzen, auf ovale, in Form und Größe möglichst ähnliche Kieselsteine malen.¹ Wenn es auch nicht der Tradition entspricht, kannst du die Runen in Form von Karten benutzen. Nimm dir Zeit dazu. Lies den Text zu jeder Rune vorher durch und sei dir bewusst, dass sich mit jedem Zeichen, das du herstellst, ein neues Energiefeld um dich aufbaut – und freue dich daran. Vielleicht möchtest du eine Kerze dazu anzünden und Meditationsmusik hören.

Das Weihnen der Runen

Du kannst mit den Runen arbeiten, ohne sie vorher geweiht zu haben. Die Runen können aber auch in einer kurzen Zeremonie von dir zum Leben erweckt werden, indem du den Kontakt zwischen Runen und kosmischer Energie herstellst. Lege sie dazu auf deinen Altar oder auf ein

einfarbiges Tuch. Stelle dich dann in Form der Ma-Rune davor, atme dreimal tief ein und sage:

Ich atme die Energie des Universums,
Licht der Liebe,
Licht der Göttin,
und lasse es in diese Zeichen fließen.
Das Licht macht diese Zeichen für mich
zu Energeträgerinnen,
zu Botinnen,
zu meinen Helferinnen auf meinem Weg
des Lichts,
auf meinem Weg zur Göttin.
Wo dieses Licht wirkt, geschieht nur Gutes!

Senke dann deine Hände langsam über die Runen und atme dreimal deinen Atem in sie hinein.

Es ist ratsam, dein Runenbuch in ein Seidentuch einzuschlagen oder in einem Beutel aufzubewahren, damit die Energieschwingung, die zwischen dir und dem Buch besteht, vor Fremdeinflüssen geschützt ist. Aus dem gleichen Grund wirst du deine Runen nicht in fremde Hände geben.

Befragen der Runen

Arbeitest du zunächst noch mit Karten, dann gehe so vor: Breite die Karten mit den Zeichen nach unten auf einem einfarbigen Tuch aus. Mische sie mit der rechten Hand. Gehe mit der linken Hand dann einige Male über das Tuch hinweg, ohne die Runen zu berühren. An manchen Stellen spürst du möglicherweise eine Vibration in deiner Handfläche: Die darunterliegende Rune hat auf sich „aufmerksam gemacht“. Wähle die deinem Anliegen entsprechende Anzahl Runen aus und lege sie nebeneinander aufrecht hin; lese dann den dazu gehörenden Text mit den Bedeutungen.

Für deine Runensteine bzw. Holzscheiben benötigst du einen Beutel.² Mische die Runen im Beutel mit deiner rechten Hand, falls du Rechtshänderin bist. Um einen intensiven Kontakt zu den Runen herzustellen, kannst du sie auf deine linke Handfläche stülpen und eine Weile darin ruhen lassen. Spiele dann mit den Fingern der linken Hand, nachdem du die Runen wieder in den Beutel zurück gegeben hast, bis die „richtigen“ Runen auf irgendeine Weise auf sich aufmerksam machen. Sie werden also weniger aus dem Beutel herausgenommen als herausgeföhlt – mit der Hand der Intuition.

Lege die Runen dann aufrecht auf ein einfarbiges Tuch. Reagiert keine Rune auf deine Berührung, so sagt dir das, dass du jetzt nicht fragen sollst.

Anmerkungen

- 1 Ein tonfarbenes Material gibt es von Faber-Castell: Keramiplast; es braucht nicht gebrannt zu werden. Ein Tipp: die Runen in das noch feuchte Material ritzen (z. B. mit einer Kugelschreibermine) und im trockenen Zustand mit Schmirgelpapier polieren.
- 2 Der Beutel im Format von etwa 16:12 cm sollte aus Naturfaser hergestellt werden.

Manchmal wirst du zögern, wie du die Steine hinlegen sollst. Vielleicht ist der Wunsch in dir, dass die Zeichen in aufrechter Stellung zu liegen kommen. Diese Unsicherheit zeigt dir, dass du noch zwischen den beiden Polen (positive und negative Aussage der Rune) schwankst. Es können sich auch Gedanken störend bemerkbar machen, die nicht zum Thema deiner Fragestellung gehören. Bemühe dich so weit wie möglich, dich auf deine Frage zu konzentrieren.

Bis du deine Runen hergestellt hast, lässt sich dieses Runenbuch selbst zur Befragung verwenden: Du schlägst eine Seite des Kapitels „Die Runen des gemeingermanischen Futharks in ihrer Bedeutung und

Anwendung“ auf. Hast du das Buch umgekehrt geöffnet, entspricht es einer umgekehrten Rune.

Umgekehrte Runen

Wenn Runen umgekehrt zu liegen kommen ist es ratsam, ihre Bedeutung zuerst in aufrechter Stellung zu lesen, um die Umkehrung besser verstehen zu können.

Wie schon erwähnt, gibt es keine negativen Botschaften der Runen im eigentlichen Sinne, denn auch Aussagen, die dir unerfreulich erscheinen, sind eine Hilfe, da sie dir zeigen, dass und wie du dich falsch orientiert hast. In dem Fall musst du in dir etwas um-kehren, auf-richten – oder anders ausgedrückt: dein Bewusstsein von negativ auf positiv umpolen. Das erreichst du mit Hilfe der entsprechenden Runenmeditation, Runenkörperstellung (insbesondere der Dag-Rune) und durch Tragen der betreffenden Rune als Anhänger. Vor allem ist es gut, die Tages- oder Aufgabenrune als Anhänger zu tragen.

Wenn du beobachtest, dass Ärger in dir aufkommt, weil du Runen in umgekehrter Stellung ziehst, so ist das ein Hinweis, dass du etwas für deine Selbstliebe tun musst. Du hast einen hohen Anspruch an dich, wie du funktionieren sollst. Es fällt dir schwer, dein Dunkelsein zu akzeptieren. Die Grundlage für ein erfülltes Leben ist aber, dass du dich annehmen kannst, so wie du im Augenblick bist; dass du dir eine bedingungslose Liebe entgegen bringen kannst. Gerade dann, wenn du dich nicht so verhalten kannst, wie du es gerne möchtest, brauchst du deine Liebe!

Wenn du also eine umgekehrte Rune ziehst, so bedanke dich bei deinem tiefen Selbst, das dich aufmerksam macht, was noch zu bereinigen oder zu erlösen ist. Sieh darin die Chance deiner Befreiung von alten Verhaltensmustern. Setze dich nicht mehr unter Druck. Vielleicht hilft dir folgende Kraftkarte: Ich wachse jetzt in der mir gemäßen Geschwindigkeit.

Legetechniken

Es wird in der Literatur noch vom Runenwurf gesprochen, obwohl wir heute die Runen nicht werfen, sondern legen.

Stellst du eine Frage an die Runen, auf die die Antwort ein Ja oder Nein ist, so wählst du nur eine Rune. Beginne mit Fragen, denen du gefühlsmäßig neutral gegenüber stehst, die sich nicht auf lebensentscheidende Dinge beziehen (also nicht: Soll ich die Beziehung zu X abbrechen? Werde ich diese Operation überleben?).

Hier einige Fragemöglichkeiten zur Anregung. Du kannst den Nährwert von Esswaren erfragen, (sind Eier, Bananen usw. gut für mich?). In Fällen von Unentschlossenheit: Soll ich zu dieser Veranstaltung oder Einladung gehen? Soll ich nach X mit dem Zug oder mit dem Auto fahren? Erhältst du als Antwort eine Rune, die keine Umkehrung hat, so bedeutet das, dass es gleichgültig oder gleich-wertig ist, ob du das eine oder das andere tust. Betrachte nicht nur die Stellung der Rune, sondern auch ihre Aussage als Antwort.

Um richtige Antworten auf Fragen dieser Art zu erhalten, müssen Fragen gestellt werden, die einige Erfahrung im Umgang mit dem tiefen Selbst voraussetzen. Wenn keine genauen Zeitangaben gemacht werden, bezieht das tiefe Selbst alles auf die Gegenwart. Um ein Beispiel zu nennen: Wenn die Frage lautet, werde ich X wiedersehen und als Antwort ein Nein kam, so ist die Frage zu präzisieren: Werde ich X in dieser Woche usw. sehen. Einer Anfängerin empfehle ich, mit dem im folgenden beschriebenen Dreierwurf zu beginnen.

Um etwas über deine Befindlichkeit, dein Energieniveau am Morgen zu erfahren, um dadurch bewusster in das Tagesgeschehen gehen zu können, möchtest du vielleicht eine

Tagesrune

ziehen. Sie kann dir im Lauf des Tages als Meditations- und Beobachtungsobjekt dienen. Ebenso hilfreich ist es, eine

Nachtrune

zu wählen und dabei den Gedanken zu verbinden, dass sie eine Antwort auf meine Frage gibt: Was brauche ich zu meinem inneren Wachsen. Lege sie vor dem Einschlafen auf das entsprechende Geisteszentrum (s. S. 60) und verweile bei der Aussage der Rune. Stell dich darauf ein, dass die Runenenergie spezielle Träume auslösen wird, die dir weiter helfen,

Der Dreierwurf

Der Dreierwurf ist wahrscheinlich die Legetechnik, die du am häufigsten anwenden wirst. Daher ist in den Texten zu den Runen dieser Wurf besonders berücksichtigt.

Günstig ist es, die Fragen für diesen Wurf mit: Was bedeutet es für mich ... zu beginnen z. B.:

Was bedeutet für mich

- die Begegnung mit X,
- dieses Seminar,
- diese Position für meine innere Entwicklung,
- ein Kind zu bekommen,
- meinen Urlaub in X zu verbringen?

Oder: was will mir mein tiefes Selbst sagen zu

- meiner Gesundheit,
- meiner Liebesfähigkeit,
- meiner Bereitschaft, mich für eine neue Beziehung zu öffnen,
- meiner Einstellung zum Geld/ Erfolg,
- meiner Beziehung zu einer Person.