

Leseprobe aus: **Rauhnächte und die Kraft der Runen** von Antara Reimann/Peter Eckel. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Rauhnächte und die Kraft der Runen](#)

Antara Reimann • Peter Eckel

# Rauhnächte und die KRAFT der Runen

Alte Bräuche in einer  
modernen Zeit



## Orakeln mit den Runenkräften

- Formulieren Sie eine klare Frage, und notieren Sie sich diese. 
- Nehmen Sie Ihren Runenbeutel mit einem Satz Runen (fertig gekauft oder selbst hergestellt) in eine Hand, und schlagen Sie ihn dreimal in die geöffnete andere Hand. Rufen Sie dabei die drei Nornen Urd, Verdandi und Skuld, und bitten Sie diese um eine klare Antwort.
- Greifen Sie in den Beutel hinein, und ziehen Sie eine Rune als Antwort.
- Deuten Sie die Rune mithilfe dieses Buches.
- Bedanken Sie sich anschließend bei den Runenkräften für ihre Botschaft, legen Sie die Rune wieder in den Runenbeutel, und verschließen Sie ihn sorgsam.



Antara Reimann • Peter Eckel



Rauhnächte  
und die KRAFT der  
Runen

Alte Bräuche in einer  
modernen Zeit

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autoren oder des Verlages. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-1432-6

Antara Reimann & Peter Eckel:  
Rahnnächte und die Kraft der Runen  
Alte Bräuche in einer modernen Zeit  
© 2020 Schirner Verlag,  
Darmstadt

Umschlag: Elena Lebsack, Schirner,  
unter Verwendung von #221369557  
(© Fanfo), # 1656725896 (© FotoHelin),  
# 1645713397 (© Soul of Phoenix),  
# 1013725786 (© Kirasolly)  
und # 333340043 (© Pexasquare)  
[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
Layout: Elena Lebsack, Schirner  
Lektorat: Natalie Köhler & Bastian  
Rittinghaus, Schirner  
Printed by: Ren Medien GmbH,  
Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage Oktober 2020

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugswweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt



Vorwort.....	8
Wie unterstützt dich dieses Buch? .....	12
Was sind die Rauhnächte? .....	16
Deine persönlicheEinstimmung auf die Rauhnächte.....	23
Was sind Runen? .....	26
Runen – Scheiben, Karten oder Stäbe? .....	30
Der Runenbeutel.....	31
Ziehung der Runen .....	31
Die Runen der Rauhnächte .....	34
Die Monatsrunen .....	35
Was ist ein Ritual? .....	36
Der Altar.....	40
Das Räuchern und die Räuchermischungen .....	44
Möglichkeiten des Räucherns.....	45
Das Räuchergut.....	48
Alternativen zum Räuchern.....	49
<b>1. Rauhnacht: Ahnen, Wurzeln, Herkunft .....</b>	<b>50</b>
Rune OTHALA.....	51
Rune URUZ.....	52
Meditation »Erkenne deine Stärken« .....	56
<b>2. Rauhnacht: Verbindung zu der Höchsten Quelle .....</b>	<b>62</b>
Rune DAGAZ.....	63
Rune KENAZ .....	64
Meditation »Horche/schaue genau hin. Was hörst/siehst du?«.....	67

3. Rauhnacht: Die Power deines Herzens .....	72
Rune TIWAZ.....	73
Rune ANSUZ .....	74
Ritual »Welche Sehnsucht trägst du in dir?«.....	77
4. Rauhnacht: Wandlung und Entwicklung .....	82
Rune HAGALAZ.....	83
Rune NAUDHIZ .....	84
Ritual »Wandle Altes in Neues, Schweres in Freudvolles«.....	88
5. Rauhnacht: Herzensverbindungen.....	94
Rune GEBO.....	95
Rune EHWAZ .....	97
Ritual »Sage Ja zu deinen Herzensverbindungen«.....	100
6. Rauhnacht: Reflexion und neue Entscheidungen ....	106
Rune LAGUZ.....	108
Rune PERTHRO .....	109
Ritual »Verbinde dich mit deinem Lebensfluss«.....	112
7. Rauhnacht: Zeit für dich.....	118
Rune BERKANA .....	119
Rune SOWILO .....	120
Ritual »Folge dem Ruf deiner Seele«.....	123
8. Rauhnacht: Neubeginn, Übergang, Schwelle .....	128
Rune EHWAZ.....	129
Rune THURISAZ.....	130
Ritual »Begegne dem Neuen«.....	133
9. Rauhnacht: Schutz und Grenzen .....	138
Rune ISA.....	139
Rune ALGIZ.....	140
Ritual »Errichte deinen heiligen Schutzraum«.....	143

10. Rauhnacht: Vertrauen auf das Neue.....	148
Rune INGWAZ.....	150
Rune MANNAZ.....	151
Ritual »Lerne, zu vertrauen«.....	154
11. Rauhnacht: Fülle und Vollendung .....	158
Rune RAIDHO.....	159
Rune FEHU.....	160
Ritual »Fülle und Vollendung«.....	163
12. Rauhnacht: Segen und Dank.....	168
Rune WUNJO.....	169
Rune JERA.....	170
Ritual »Segne dein Leben«.....	173
13. Rauhnacht: Der Heilige Gral in dir.....	178
Odins Rune.....	179
Meditation »Lasse dein Licht leuchten«.....	182
Resümee.....	188
Materialliste.....	189
Danksagung ...	
von Antara Reimann.....	192
von Peter Eckel.....	193
Über die Autorin .....	194
Über den Autor.....	196
Register nach Runennamen .....	197
Bildnachweis .....	200



## Widmung

*Wenn zwei Herzen eine Sprache sprechen,  
dann öffnen sich die Tore in andere Welten.  
Wenn vier Augen in dieselbe Richtung blicken,  
erkennen sie die Vielfalt der Schöpfung.*

*Wir widmen dieses Buch allen Menschen,  
die sich ebenfalls auf den Weg gemacht haben,  
die alten Traditionen mit neuem Leben zu füllen.  
Mögen Lebendigkeit und Erfüllung  
in die Welt hinausfließen.  
Mögen Gemeinschaft und Liebe der Motor sein.*

*Antara und Peter*



## Vorwort

»Welche Kräfte begleiten und beraten uns während der Schaffensphase dieses Buches?«, fragten wir die Runen zur Einstimmung, bevor wir zu schreiben begannen. Es zeigte sich die Rune OTHALA, die Kraft der Ahnen und der Traditionen. Welch ein treffender Begleiter, wenn es um die alten Riten und Gebräuche geht!

Am Ende des Jahres, wenn der Kreis sich schließt, haben die meisten Menschen die Ruhe für einen Jahresrückblick. Es ist die Zeit der Rauh Nächte, jener 12 besonderen Nächte zwischen den Jahren, in der die Arbeit vielerorts ruht – eine Tradition, deren Wurzeln weit in die Vergangenheit zurückreichen. Das Überleben unserer Vorfahren hing stark von der richtigen Vorbereitung auf die kalte Jahreszeit ab. Von den ersten Frühlingsmonaten an bis in den späten Herbst kümmernten sie sich um das Sammeln und Anhäufen von Lebensmitteln,



mit denen sie satt und sicher über den Winter kamen. Die Reparatur der Werkzeuge war zu Beginn der Rauh Nächte beendet. Als letzte Handlung im tiefen Winter wurde die Zeit genutzt, um Resümee zu ziehen, Innenschau zu halten und einen Vorausblick auf das kommende Jahr und mögliche neue Projekte zu erhalten.

Die Überlieferung besagt, dass sich zwischen den Jahren kein Rad drehen soll. Der Göttervater Odin selbst, so heißt es, begibt sich während der Rauh Nächte auf seinem achtbeinigen Pferd Sleipnir auf die wilde Jagd und wirbelt mit Stürmen und seiner Allgewalt die Grenzen zwischen dem Hier und Jetzt und den Welten der Verstorbenen und Unsichtbaren durcheinander. Die Schleier zwischen den Welten sind nun sehr dünn, und Odins wilde Jagd zerrt schon einmal den einen oder anderen zwischen den Welten hin und her. Um nun nicht »unter die Räder von Odins Streitwagen« zu geraten, sollte der Alltag stillstehen. Es wurde weder gesponnen noch gewaschen oder gemahlen. Diese Zeit zwischen den Jahren gehört damals wie heute einzig und allein dem Rad des Schicksals, das das neue Jahr webt. Und wegen der meist rauen und kalten Witterung verzichteten die Menschen gern darauf, auf Reisen zu gehen. Man zog sich zurück in die eigenen Wohnstätten.

Mit den Veränderungen in den Arbeitsabläufen und dem Hinzukommen neuer Berufe rückte diese Anbindung an die natürlichen Gegebenheiten aus dem Fokus der Menschen. Immer mehr waren sie in einen alltäglichen Trott eingebunden, und immer weniger gaben sie sich dem heilenden Prozess der Innenschau hin. Für ein paar Tage auszusteigen aus dem Trubel und einzukehren in die Stille zwischen den Jahren, war nicht mehr üblich.

Glücklicherweise ist mittlerweile zunehmend eine Veränderung im Verhalten zu erkennen. Vielen Menschen ist es wieder ein Bedürfnis, sich mit dem alten Wissen zu beschäftigen und sich dem Neuen zuzuwenden, das in der Rauh nachtzeit entstehen will.



Dieses Buch möchte dir helfen, dich wieder an das alte Wissen deiner Vorfahren anzubinden. Bewährte Überlieferungen in Form von Ritualen sowie heilsame Meditationen und die Begleitung durch die Runen leiten dich auf einfache Weise an, dich selbst wieder zu verstehen, das zu ändern, was stört, und das zu lösen, was blockiert ist. Die Runen in ihrer Gesamtheit symbolisieren den Kreislauf des Lebens und hüten dein gesamtes mögliches Erlebnisfeld. Für jede Situation gibt es eine helfende Runenkraft. In Zeiten intensiver Veränderungen schätzen wir diese Begleiter ganz besonders – und das sind die Rauh Nächte wahrlich! Doch nicht nur während der Rauh Nächte sind uns die Runen wertvolle und weise Ratgeber. Sie begleiten uns auch im täglichen Leben.

In den Rauh Nächten arbeitest du an dir, bekommst Klarheit und eine gute Verbindung zu dir und deinen Stärken. Du hältst Rückschau auf die letzten Monate und lässt eine Vorausschau auf das jetzt neu Entstehende zu. Die Runen schenken dir dabei wertvolle Hinweise für dein Vorgehen und deine Rückschlüsse. In der Zeit der Rauh Nächte, wenn die Außenwelt auf ein Minimum an Sonnenlicht und Lebendigkeit reduziert ist, kannst du dir selbst begegnen. Die Geistigen Reiche unterstützen dich dabei.

Das alte Wissen in die Sprache der Menschen der heutigen Zeit und für deren Bedürfnisse zu übersetzen, ist unser beider Passion. Dieses Arbeitsbuch fördert das Verständnis für die alten Rituale und deren Umsetzung. Es soll dich nicht nur in den Rauh Nächten, sondern durch das ganze Jahr hindurch begleiten. Dank vieler Jahre mit eigenen Erfahrungen in der Arbeit mit den Rauh Nächten können wir diese Wissensweitergabe praxisnah und lebendig gestalten. Diese stellen wir dir herzlich gern zur Verfügung und wünschen uns, dass du ebenfalls diese Freude in dir erwecken kannst.

*Antara Reimann und Peter Eckel  
Waltrop, im Sommer 2020*



## Wie unterstützt dich dieses Buch?

Die Rauhnächte sind eine ganz besondere Zeit des Wandels und der Aufarbeitung. Während dieser 12 Nächte und der darauf folgenden Tage klärst du deine Lebenssituation in allen Bereichen. Du betrachtest sie mit Abstand und entscheidest neu. In diesem Buch findest du eine zusätzliche Rauhnacht. Diese dreizehnte »Runennacht« steht unter dem Einfluss der Odins-Rune. Diese zeigt dir auf, welches Entwicklungspotenzial in dir steckt, und offenbart somit deine mögliche Entwicklung im neuen Jahr.

Dieses Buch soll dich ganz praktisch durch die Rauhnächte führen. Es hilft dir, sie zu verstehen und zu erkennen, wie die Runenkräfte dein Erleben dieser Zeit begleiten und unterstützen können. Die Ru-

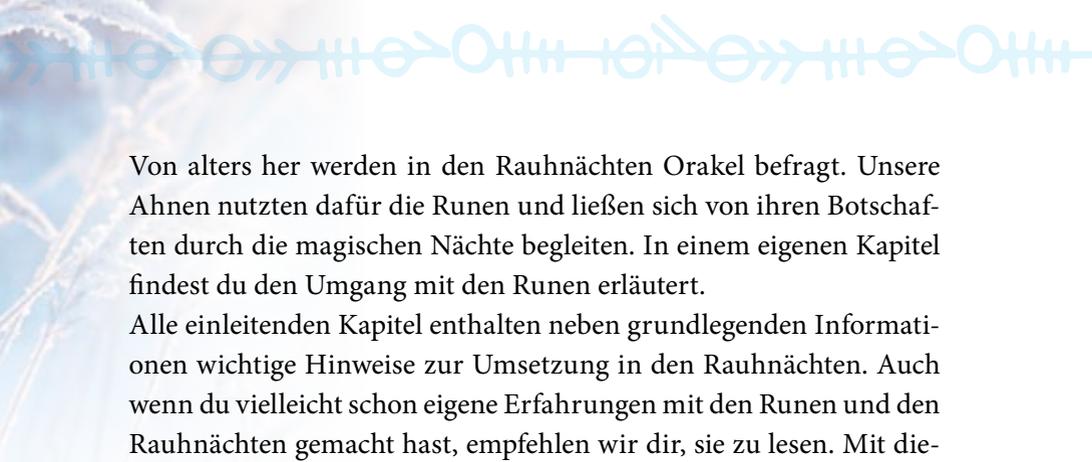


nen und ihre Kräfte sind hier so beschrieben, wie wir sie in unserer langjährigen Runen-Praxis erlebten und im täglichen Umgang leben. Die Runen-Rituale und -Meditationen bringen dich in einen guten und bewussten Kontakt zu der speziellen Kraft jeder einzelnen Rune und lassen dich deren Einfluss während der Rauh Nächte erfahren. Was bedeutet die Beschreibung dieser Rune konkret in der jeweiligen Rauh nacht? Welche Auswirkungen hat es, wenn du ihre Kraft zu dem speziellen Thema hinzulädt? Wie fühlt es sich an? Worauf nimmt die Rune im Laufe der Nacht und des folgenden Tages Einfluss? Die Verbindung der Rauh Nächte mit dem Wissen um die Runen lässt dich diese besondere Zeit zwischen den Jahren auf eine neue Weise erleben.

Dieses Buch soll dir während der Rauh nachtzeit als Arbeitsbuch zur Seite stehen. Es enthält Informationen über die Rauh Nächte und dazu, wie die Runen sowie ein Altar dich in dieser besonderen Zeit in der rituellen Arbeit unterstützen können, und es hilft dir dabei, den roten Faden durch die Zeit zwischen den Jahren zu behalten und diese mit Freude und Leichtigkeit zu genießen.

In den **einleitenden Kapiteln** findest du viele Hinweise, Erläuterungen und Anregungen zu:

- der Vorbereitung auf die Rauh nachtzeit in deinem häuslichen und beruflichen Umfeld
- der Einrichtung eines Altars, der sich leicht in jeder Rauh nacht modifizieren lässt
- den Ritualen und Meditationen:  
Wie unterstützen Rituale deine Vorhaben und Pläne?  
Wie kann eine Meditation dir Türen zu deinen Innenwelten öffnen?  
Wie verbindest du dich mit deiner geistigen Führung?



Von alters her werden in den Rauh Nächten Orakel befragt. Unsere Ahnen nutzten dafür die Runen und ließen sich von ihren Botschaften durch die magischen Nächte begleiten. In einem eigenen Kapitel findest du den Umgang mit den Runen erläutert.

Alle einleitenden Kapitel enthalten neben grundlegenden Informationen wichtige Hinweise zur Umsetzung in den Rauh Nächten. Auch wenn du vielleicht schon eigene Erfahrungen mit den Runen und den Rauh Nächten gemacht hast, empfehlen wir dir, sie zu lesen. Mit diesen Vorabinformationen bist du bestens für die Rauh Nächte gerüstet.

Im **Rauh nachtsteil** findest du ein Kapitel für jede Rauh nacht mit folgendem Inhalt:

- das Thema der Rauh nacht mit einer kurzen Beschreibung
- 2 Runen mit Erläuterungen dazu, wie sie die Arbeit mit dem Rauh nacht-Thema unterstützen
- entweder 1 Ritual oder 1 Meditation
- Hinweise zu passendem Räucherwerk
- Platz für deine täglichen Notizen

Am Ende jeder Rauh nacht findest du Platz für Kurznotizen. Lege dir zusätzlich ein Rauh nacht-Tagebuch an, um deine Eindrücke, Gedanken und Antworten ausführlicher festzuhalten. Sie werden dir während der kommenden Monate helfen.

Im **Anhang** findest du eine Aufstellung aller für die Rituale benötigten Materialien. Diese ermöglicht dir eine entspannte und langfristig planbare Vorbereitungszeit.

1.

# Rauhnacht

AHNEN, WURZELN, HERKUNFT

*24./25. Dezember,  
alternativ 21./22. Dezember  
Monat Januar*

## Einführung

In der ersten Rauhnacht machst du dir bewusst, wer du bist und woher du kommst. Wo liegen deine Wurzeln? Was hast du mitgebracht aus deinen früheren Leben? Was haben dir die mütterlichen und väterlichen Ahnen an Erbgut, Wissen und Traditionen mitgegeben? Was ist energetisch auf dich übertragen worden? Welches Erbe trägst du auf deinen Schultern? Erleichtert es dir die Bewältigung deines Alltags? Mache dir klar, wo dich dein Erbe heute, jetzt und hier, beeinflusst. Welche Glaubensmuster bringst du aus deiner Kindheit mit? Welche Begrenzungen, aber auch Optionen wirken aufgrund deiner Familienzugehörigkeit? Schau dir dein physisches Heim an, und erkunde, wo die Energie sowie die Schaffenskraft deiner Ahnen immer noch zu sehen oder zu spüren sind. Ist deine Heimat klar und hell schwingend oder eher nicht? Betrachte deine derzeitigen Themen, Probleme, Projekte und Chancen – wo kann dich die Ahnenkraft unterstützen? Wenn du die einzelnen Aspekte sortierst und zusammenfasst, verstehst du besser, was man dir »in die Wiege gelegt« hat. Das sind deine Wurzeln, und daraus entwickelte sich, wo du heute stehst.

Nun betrachte, welche Voraussetzungen dir zur Seite standen und stehen, die mit den Ahnen, der Tradition und dem Element Erde verbunden sind. Dies sind die Erdung, das tiefe Vertrauen in Mutter Natur, die stabile Basis, auf der du stehst. Immer wenn dir die Kraft fehlt, erde dich bewusst, gehe hinaus aus deinem Hamsterrad. Wandle die dir zur Verfügung stehende Urkraft in Wachstum und Vitalität, und balanciere alle deine Anteile aus. Dann hast du die Chance, im Zusammenspiel deiner göttlichen Uressenz mit deiner persönlichen Entwicklung deinen Lebensplan zu erkennen.

Nutze in der ersten Rauhnacht die Chance, die Kraft deiner Ahnen zu erkennen und anzunehmen. Die Runenkräfte OTHALA und URUZ begleiten dich heute auf diesem Weg und bieten dir ihre Führung an.

## RUNE OTHALA



<b>Buchstabe:</b>	O
<b>Element:</b>	Erde
<b>Farbe:</b>	Gelb
<b>Mineral:</b>	Amethyst
<b>Tiere:</b>	Schlange, Kormoran
<b>Pflanzen:</b>	Löwenzahn, Ginster
<b>Traditioneller Bezug:</b>	Heimat, Heim, Ahnenkraft
<b>Eigenschaften:</b>	Erbe, Erbschaft, Ahnenkraft, Tradition, überliefertes Wissen, Wissen um das innere Umfeld

OTHALA lässt dich deine Wurzeln spüren. Welche Eigenschaften deiner mütterlichen und väterlichen Vorfahren erkennst du auch an dir? Welchen Besitz haben sie dir hinterlassen? Bist du »in ihre Schu- he geschlüpft«?

Von unseren Vorfahren erhalten wir oftmals auch physische Hinterlassenschaften wie zum Beispiel Möbel, Haus und Hof, Fahrzeuge, Kleidung oder Schmuck. Sei dir bewusst, dass diese Gegenstände durch die regelmäßige Nutzung mit der Schwingung des ehemaligen Besitzers aufgeladen sind. Das ist von Vorteil, wenn du dich mit dieser Person verbunden fühlst und sie für dich ein Vorbild sein kann. Hast du weniger angenehme Erinnerungen an deinen Vorfahr, dessen Besitz dir übertragen wurde, so kannst du diese Gegenstände nutzen, um für dich eine reinigende und heilsame Klärung zu erarbeiten.

OTHALA lässt dich erkennen, woher du stammst. Du erkennst durch die Arbeit mit dieser Rune, wohin dein Weg führen kann, was dich unterstützt und begleitet. In der Rauhnacht wirkt sie als Erinnerer, bringt dir aber auch deine dir unbekanntes Vergangenheit ins Bewusstsein. Erkenne unter dem Einfluss der Rune das Potenzial des Wissens, das dir überliefert wurde.

## Rune URUZ



<b>Buchstabe:</b>	U
<b>Element:</b>	Erde
<b>Farbe:</b>	Dunkelgrün
<b>Mineral:</b>	Bernstein
<b>Tiere:</b>	Ochse, Lerche
<b>Pflanzen:</b>	Nessel, Heidekraut
<b>Traditioneller Bezug:</b>	Rind, Ur, Ochse
<b>Eigenschaften:</b>	Erdung, stabile Basis, Uressenz, Kraft zur Manifestation, Formgebung



URUZ steht für die Basis, die Sicherheit, den Halt. Wie der Stier seinen festen Platz auf der Weide einnimmt und diesen standhaft verteidigt, so stärkt dich URUZ darin, deinen eigenen Standpunkt zu finden und zu festigen. Diese Rune wird traditionell mit dem Rind, Ochsen und Ur\* in Verbindung gebracht. URUZ schenkt dir die Kraft, deine Wünsche wahr werden zu lassen, denn sie verbindet dich mit der Materie und somit mit der Kraft der Manifestation.

Die Rune kann dir in der Rauhnacht den Rücken stärken, wenn du Klarheit über dich und deine Fähigkeiten bekommen möchtest. Wer bist du?

## Der Altar

Mit der Gestaltung deines Altars eröffnest du diese erste Rauhnacht. Sie beginnt wie jede andere bei Sonnenuntergang. Nimm dir in der Dämmerung etwas Zeit, und errichte deinen Rauhnacht-Altar an einer Stelle, die sich für dich richtig anfühlt.

Die Ahnenkräfte sind sehr stark mit der Kraft der Erde verbunden. Für den Altar der ersten Rauhnacht bieten sich somit Steine und Hölzer an. Die Farbe des Altartuchs darf im Grundton ein dunkles, moosiges Grün sein. Gern kann es auch mit der reingelben Farbe der OTHALA gemischt sein.

Nimm einen Bogen schönes Briefpapier, und male die Runen OTHALA und URUZ mit einem kräftig roten Stift darauf. Wenn du während der Rauh Nächte dein eigenes Runenset herstellst, übertrage die beiden Runen auf 2 Rohlinge aus deinem neuen Runenset. Lege sie auf deinen Altar.

Die Farbe der Kerze kann Gelb oder Moosgrün sein. Je erdverbundener ihr Ton, desto besser.

Die Rune URUZ wird mit der Kraft des Ur in Verbindung gebracht.

---

\* Der Ur ist vor mehr als 350 Jahren ausgestorben. Er ist auch bekannt unter dem Namen Auerochse.



Vielleicht besitzt du bereits ein Trinkhorn, das du gefüllt mit einem guten Honigwein als Gabe an die Naturwesen auf den Altar stellen möchtest. Ein Glas mit goldgelbem Honig passt auch zur natürlichen Kraft von Mutter Natur, falls dir kein Honigwein zur Verfügung steht. Als Gabe für die Ahnen eignen sich Milchreis, Kuchen oder Plätzchen.

Der Gott Freyr ist der Hüter des Heimes, unserer Wohnstätte. Er unterstützt uns dabei, unsere Kleinfamilie auf den Wegen unserer Vorfahren zu formen. Freyrs Lieblingsstein ist der Bernstein, dieses alte, klare Harz, in dem wir häufig Jahrtausende alte Einschlüsse von Insekten oder Pflanzenteilen finden. Vielleicht hast du einen Bernstein oder eine Bernsteinkette, den oder die du auf den Altar legen möchtest.

Schaue dir als zusätzliche Inspiration die Tabellen der Runen OTHALA und URUZ an. Dort findest du viele Anregungen.



## Räuchermischung

Für die Verbindung mit den Ahnen bietet sich die Verräucherung der nachfolgend aufgeführten Kräuter, Hölzer und Harze an. Sie fördern deinen Mut, lassen dich deine Stärke wahrnehmen und dein Vertrauen wachsen. Da alle diese Räucherstoffe einander ergänzen, darf intuitiv auf eine selbst getroffene Auswahl zurückgegriffen werden.

**Angelikawurzel · Baldrianwurzel · Basilikum · Beifuß · Burgunderharz · Copal oro · Drachenblut · Eichenrinde · Eisenkraut · Fichtenharz · Galbanum · Guajak · Styrax · Thymian · Wacholderbeeren · Weihrauch · Zedernholz · Zitronenmelisse**



# MEDITATION

## »Erkenne deine Stärken«



### Vorbereitung

Für diese Meditation benötigst du:

- dein Rauhacht-Tagebuch
- deinen Runenbeutel mit dem vollständigen Satz Runen
- Buntstifte
- 3 Blätter Papier, Postkartengröße

Gestalte deinen Altar, wie es sich für dich stimmig zeigt. Lege auch die beiden vorbereiteten Runen auf den Altar. Dann mische dir deine ganz persönliche Räuchermischung zusammen. Du kannst diese Meditation sofort an das Errichten deines Altars anschließen. Ebenso gut kannst du sie auch zu einem späteren Zeitpunkt in dieser Rauhacht durchführen.

Möglicherweise möchtest du deine Kleidung wechseln. Räuchere zu Beginn deinen Meditationsplatz entsprechend der Anleitung im Kapitel »Das Räuchern und die Räuchermischungen« (ab Seite 44). Entzünde die Kerze auf deinem Altar.

### Einstimmung

Stimme dich auf die unterstützenden Runenkräfte ein, und rufe die Runen OTHALA und URUZ zu deiner Unterstützung hinzu, indem du ihre Namen dreimal langgezogen tönst. Dann lege dich bequem hin, möglichst auf eine wärmende Unterlage, sodass sich dein Körper entspannen kann. Es ist für eine gute Erdung wichtig, Kontakt mit dem Boden zu haben. Schließe die Augen, atme tief und langsam durch die Nase: Atme ein, halte den Atem eine Weile an, atme aus, verharre einen Moment, und atme dann wieder ein. Atme stets

so, wie es sich für dich angenehm anfühlt. Wiederhole das Ganze mehrmals, und lasse zu, dass du mit jedem Atemzug ruhiger und entspannter wirst. Lasse deinen Atem in alle Körperteile fließen, und entspanne dich noch tiefer. Dein Brustkorb hebt und senkt sich wie von selbst, dein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. Spüre, wo dein Körper auf dem Boden aufliegt, an den Schulterblättern, an der Hüfte, am Gesäß, an den Oberschenkeln und an den Fersen. Du hast das Gefühl, dass dein Körper leicht in die Unterlage sinkt. Dein Körper versorgt dich mit allem, was du brauchst, sodass du mit deiner ganzen Aufmerksamkeit nach innen gehen kannst.

## Ablauf

Aus deinem Körper wachsen Wurzeln nach unten in die Erde hinein. Du siehst, wie sich die Wurzeln langsam abwärts schieben, immer tiefer reichen und dich so stabilisieren, dass dich an deinem Ruheplatz nichts erschüttern kann. Im völligen Vertrauen auf diese feste und alte Verbindung lässt du dich immer mehr auf die Entspannung ein, deine Wurzeln wachsen immer tiefer. Jetzt hast du das Gefühl, richtig gut verwurzelt zu sein. Mit deiner Aufmerksamkeit gehst du zum unteren Ende deines Rückgrats. Dort beginnt die dickste Wurzel. Du bewegst dich an dieser Wurzel abwärts, tiefer und tiefer. Um dich herum siehst du, wie Jahreszahlen längst vergangener Zeiten an dir vorbeiziehen. Du siehst Bilder aus deiner Kindheit, deiner Schulzeit. Du erkennst alte Fotografien deiner Familie. Du atmest weiter ruhig und gleichmäßig, und mit jedem Atemzug gehst du tiefer an der Wurzel abwärts.

Du bist nun tief in der Erde. Ein Stück vor dir siehst du einen Lichtschein. Du wirst langsamer und erkennst, dass du dich auf eine hohe Tür zubewegst. Intuitiv weißt du, dass sie in eine große Halle führt. Vor dem Eingang zu dieser großen Halle sitzt ein alter Mann. Er bewacht diese Halle. Der Wächter erlaubt dir den Zutritt. Dazu musst du die schwere alte Tür aufschieben, die den Eingang der Halle be-



schützt. Mittig auf die Tür sind kunstvoll miteinander verbunden die Runen OTHALA und URUZ eingraviert. Du kannst die Präsenz deiner Ahnen spüren.

In der Halle befindet sich eine Bibliothek. Der alte Mann zeigt auf einen schweren und ebenfalls sehr alten Schreibtisch und sagt: »Du findest dort auf dem Schreibtisch ein altes Buch. Blättere in diesem Buch, und wähle eine Doppelseite. Auf der linken und rechten Seite wirst du je ein Wort sehen. Diese beiden Wörter beschreiben maßgeblich deine durch deine Ahnen geprägten Eigenschaften.« Der alte Mann fordert dich auf, danach erneut bei ihm vorstellig zu werden.

Du gehst, wie dir erlaubt wurde, in die Bibliothek hinein. Deine Füße versinken in einem tiefen Teppich, deine Schritte sind gedämpft. Licht scheint durch die alten Bleiglasfenster. Ein riesiges, schweres, in Leder gebundenes Buch liegt vor dir. Trotz seines Alters kannst du den Geruch der Tinte noch wahrnehmen. Du beginnst, in dem Buch zu blättern, und wie von magischer Hand gibt das Buch eine Doppelseite für dich frei. Schau dir die beiden Wörter, die auf den Seiten stehen, genau an, und präge sie dir ein. Du kannst sie auch mit dem auf dem Schreibtisch liegenden Stift in deine Handfläche schreiben. Nimm noch ein wenig die Atmosphäre auf, bedanke dich, und gehe zurück zum Eingang der Halle.

Der alte Mann spricht dich erneut an: »Du kennst nun deine beiden stärksten Wurzeln. Nun zeige ich dir, wie diese dir am dienlichsten sein können. Ich zeige dir, woran dein Herz hängt. Ich zeige dir, was tief in deinem Inneren schon immer darauf gewartet hat, mehr von dir beachtet und gelebt zu werden.« Er hält dir eine große Box hin, die mit schwarzem Samt bedeckt ist, und richtet die Bitte an dich, deine Konzentration auf dein Herzchakra zu richten. Jetzt hebt er den dunklen Samt an und bedeutet dir, die Hand durch ein Loch in die Box zu stecken. Im Inneren der Box befinden sich gemalte Bilder und Fotos, die mit dir im Zusammenhang stehen.

Du folgst der Anweisung, fühlst genau, welches Bild oder Foto gezogen werden will, greifst zu und ziehst die Hand heraus. Betrachte das Bild oder Foto, und präge dir auch dieses ein. Es gibt dir einen Hinweis auf das Themengebiet, in dem dich deine Ahnen unterstützen. Du bedankst dich bei den Ahnenkräften und dem alten Mann und verlässt die Halle, gehst an der Wurzel entlang nach oben ins Hier und Jetzt, zurück in deinen Körper. Dort angekommen, wirst du entspannt und ausgeruht langsam wach. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um wieder hier anzukommen.

**Aufgabe:** Notiere in deinem Rauhacht-Tagebuch die beiden Begriffe und möglichst viele Informationen zu dem Bild oder Foto, das du gesehen hast. Skizziere oder male ein Bild, und lege es anschließend zu deinen Notizen in dein Rauhacht-Tagebuch. Schreibe möglichst viele Einzelheiten auf. Erkenne daraus deine Stärken, die dir im täglichen Leben helfen. Wie können dich die Runen OTHALA und URUZ dabei unterstützen, deine Stärken zu leben? Was kannst du tun, um dir diese Stärken noch intensiver bewusst zu machen? Welche Spuren kannst du speziell im Januar legen, um im neuen Jahr anders zu starten?

Ziehe zum Abschluss die Rune für den ersten Monat des nächsten Jahres. Wenn du in dir den Ruf danach vernimmst, befrage noch weitere Orakel für den kommenden Januar. Notiere deine Gedanken und weitergehende Informationen in deinem Rauhacht-Tagebuch.



## Rauhnacht-Ergebnis

*Monatsrune für den Januar:*

.....

*Weitere Orakelantworten:*

.....

.....

.....

*Visionen:*

.....

.....

.....

.....

*Persönliche Gedanken:*

.....

.....

.....

*Dein persönlicher Wunsch:*

.....

.....

.....

.....

## Themen der 13 magischen Rauhnächte

1. **Rauhnacht** – Ahnen, Wurzeln, Herkunft
2. **Rauhnacht** – Verbindung zu der  
Höchsten Quelle
3. **Rauhnacht** – die Power Ihres Herzens
4. **Rauhnacht** – Wandlung und  
Entwicklung
5. **Rauhnacht** – Herzensverbindungen
6. **Rauhnacht** – Reflexion und neue  
Entscheidungen
7. **Rauhnacht** – Zeit für Sie
8. **Rauhnacht** – Neubeginn, Übergang,  
Schwelle
9. **Rauhnacht** – Schutz und Grenzen
10. **Rauhnacht** – Vertrauen auf das Neue
11. **Rauhnacht** – Fülle und Vollendung
12. **Rauhnacht** – Segen und Dank
13. **Rauhnacht** – der Heilige Gral in Ihnen

