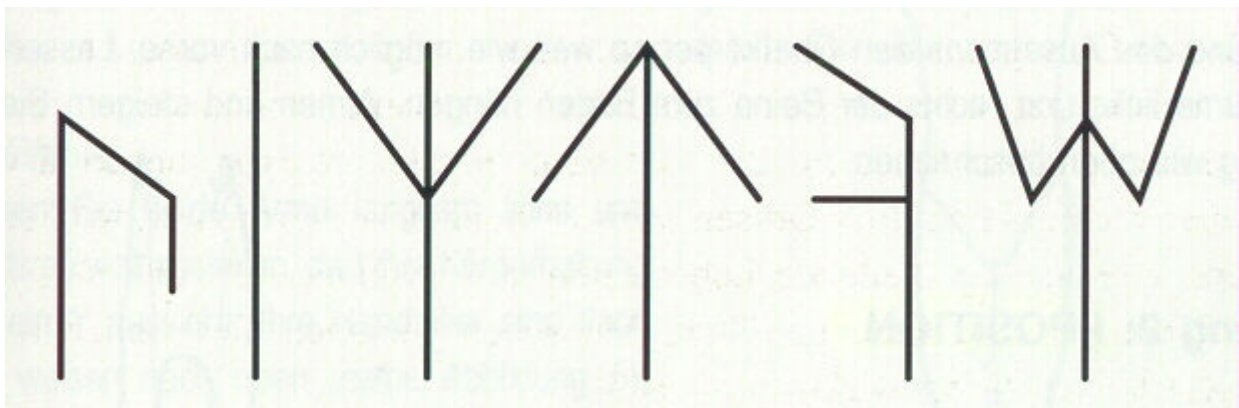


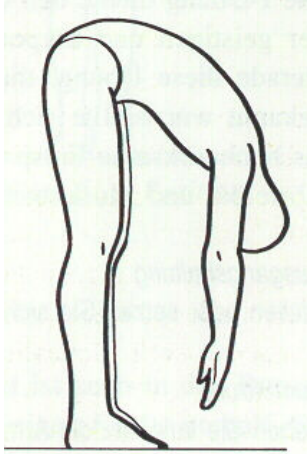
Die Runen - Meditation mit alten Wurzeln

Bei den **Runen**, handelt es sich um alte Zeichen und Symbole, die wir aus germanischen, isländischen oder sächsischen Überlieferungen kennen. Ihre Entstehung und genaue Herkunft verliert sich im Dunkel der Geschichte. Sie gelten als die älteste Schrift der germanischen Stämme in Nord- und Mitteleuropa. Die Runen wurden mit der Verbreitung des Christentums und der lateinischen Schrift verdrängt und spielten bereits nach Karl dem Großen schon keine öffentliche Rolle mehr. In Schweden benutzte man sie noch bis zu Beginn des 20. Jh. in alten Weisheiten und Sprüchen auf Kalendern. Das Wort ist sprachlich verwandt mit raunen, flüstern, hat also etwas Geheimnisvolles an sich, was sich auch im Begriff Alraune, eine menschenähnliche Zauberwurzel oder ein Zauberwesen, ausdrückt.



Das **Runenalphabet**, auch Futhark genannt, hat im vermutlich ursprünglicheren isländischen Futhark 18 Runen, im sächsischen Futhark bereits 24 Runen. Zur isländische Runenreihe gehören *Fa, Ur, Thorn, Os, Riad, Kaun, Hagal, Noth, Is, Ar, Sal, Thyr, Bar, Laf, Man, Yr, Ehe und Fyrfos*. Die Texte der Göttermythologie der Germanen geben Aufschluss über die magische Bedeutung der Runen. Der germanische Gott hat sie demnach vorgefunden und "aufgelesen", als er sie auf der Erde liegen sah, nachdem er zum Gott der Erde geworden war. Geschnitten hatten sie drei Nornen, die geheimnisvollen Verwalterinnen der Zeit, die an das Sein im Raum gebunden waren. *Urd* war die Verwalterin der abgeschlossenen Vergangenheit, *Werdandi*, die Verwalterin der Gegenwart und *Skuld*, die Verwalterin der Wirkung aus der Vergangenheit. Diese drei Nornen waren der Mythologie nach die Schöpferinnen der Runen.

Die **sprachgeschichtliche Forschung** des 19. Jh. reduzierte die Runen auf ihren Lautgehalt. Die Runenschrift wurde von einer Lautschrift, mit der eine unbegrenzte Zahl sprachlicher Äußerungen darstellbar sind, auch zu einer Begriffsschrift. Der Begriff kann eine inhaltliche Bedeutung haben, ein Symbol oder eine inhaltliche Verkürzung darstellen. Mit der Zuweisung und Übernahme dieser Rolle befinden sich die Runen auf der Ebene von körperlich, psychisch und geistig wirksamen Zeichen. Über die Verbindung der Runen-Lautschrift mit der Runen-Begriffsschrift gelangen wir zur Bedeutung der Körperhaltung, emotionalisierenden Bildern und weiteren geistigen Assoziationen.



Die **Übung der Runen-Meditation** soll gesundheitlich relevant helfen, durch das bewusste Hineinspüren in den Körper, durch das Visualisieren von Gesundheit, durch erhöhte Konzentration und Bewusstheit auf alle körperlichen psychischen und mentalen Funktionen. Und dann einfach das körperinterne Steuerungswunder geschehen lassen. Die Rune wird zuerst in ihrer Grundstellung geübt, die individuellen Wünsche und Zielvorstellungen auf die betreffenden Körperteile gerichtet. Dabei werden alle Sinne in die Übungen physisch, psychisch und mental mit einbezogen.