

# Inhalt

**Vorwort** . . . . . 11  
worn in der Frage nachgegangen wird, wozu und warum sich heute jemand sinnvollerweise mit Runen beschäftigt.

**Einführung** . . . . . 19  
Was sind Runen, wo kommen sie her, wer gründete, erfand oder fand sie? Waren sie Bildzeichen, Sinnzeichen, Totems oder Schriftzeichen? Hier erfolgt die notwendige Einführung in den geistesgeschichtlichen und mythologischen Hintergrund, auf dem die Runen entstanden sind und deutbar werden. Die Runen im Vergleich zu anderen Schriften: Sind die Runen älter oder jünger?

**Die Runen in der Edda** . . . . . 133  
»Findung« der Runen durch Odinn: Odinns Opferlied. Bedeutung der einzelnen Runen: Odinns Runenlied.

**Das ganzheitliche Runenbild** . . . . . 191  
Zusammenfassung der Runenbedeutung, Neubesinnung und inhaltliche Ausdeutung, praktische Bezugssetzung zum menschlichen Denken, Fühlen und Vorstellen, zum Körper, zur Seele und dem Verstand (als Geist)

**Die Runen in Einzeldarstellungen** . . . . . 192  
Ideogramatisches, eidetisches, energetisches, physikalisches, therapeutisches und linguistisches Runenbild beziehungsweise Runensystem

**Die Runenübungen** . . . . . 249  
Darstellung der einzelnen Runen als Körperstellungen, mit entsprechenden organischen, seelischen und geistigen Konzentrationsorten, mit Farb- und Komplementärfarbvorstellung, mit Atemübungen und mit den einer jeden Rune zugeordneten Tonfolgen (Runenmotiv). Es folgen therapeutische Hinweise auf die Kontrollmerkmale eines erfolgreichen Übens.

**Das Runenorakel** . . . . . 496  
Was ist Sinn und Ziel sowie Grenze des mit Runen erstellten Orakels? Hinweise auf die Wurfstäbe, die Wurftechnik und die regelrichtige Auswertung des Wurfes gemäß der Frageebene. Das Raunen der Runen als besondere Form des Runenübens. Das Werfen der Runen als Antwort auf die Fragen und Sätze der Runensprüche (Ideogramme) zur Erübung einer hohen mentalen Einbildungskraft.

Glossarium . . . . . 519  
der wichtigsten Begriffe aus den Märcen mit ihren Bedeutungen im  
Zusammenhang, sowie tabellarische Übersichten zu den Runen und  
ihren Wirkfeldern.