

Inhalt

Vorwort	11
worin 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, Füh- len 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 entsprechen- den organischen, seelischen und geistigen Konzentrationsorten, mit Farb- und Komplementärfarborstellung, mit Atemübungen und mit den einer jeden Rune zugeordneten Tonfolgen (Runenmotiv). Es folgen therapeu- tische 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 Aus- wertung 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.