

# **Eustele – oder die Runen**

## **Die allwissenden Frauen, die am Anfang aller Welt stehen**

Was sind die Runen, auch Eustele genannt?

Was bringen uns diese seit Jahrhunderten brachliegenden Überlieferungen unserer Ahnen, die älter sein sollen als das Neue Testament?

„Rune“ bedeutet Rauniges, Gerauntes, Geheimnis, Verborgenes.

„Eustele“ ist eine neue Bezeichnung für die Runen, damit gegenwärtig neues Gutes aus ihnen schwingen kann und alte Belastungen aus unserer frühen Vergangenheit ihre Wirkung verlieren.

Eustele bedeutet: schöner Stab.

In Stäbe aus Buchenholz wurden die Runen-Schriftzeichen u. a. geritzt. Obwohl Runen auch Buchstaben (Schriftzeichen) sind, wurden selten Texte mit ihnen geschrieben. Sie wurden verwendet als Wegzeichen und Symbole, als Zeichen der Kraft, des Schutzes und der Heilung.

„Wir kennen die Runen aus 2 geschichtlichen Überlieferungen: der isländischen und der sächsischen oder germanischen. Ihre Herkunft ist ebenso dunkel wie die Zeit ihres Entstehens. Sie gelten als die älteste Schrift der germanischsprachigen Stämme Nord- und Mitteleuropas.“

Aus der Edda, jener isländischen Liedersammlung, erfahren wir, dass die Schöpferinnen der Runen die drei Nornen, die drei seltsamen Verwalterinnen der Zeit im gebundenen Raum, waren mit den Namen: **Urd, Werdandi und Skult.**

**„Urd, die Verwalterin des abgeschlossenen Vergangenen,  
Werdandi, die Verwalterin des Gegenwärtigen als des aus dem Nichtsein zum  
Nichtmehrsein Werdenden und  
Skult, die Verwalterin der Wirkungen aus dem Vergangenen und dem daraus  
Werdenden.**

Aus den geworfenen, sich unterschiedlich ausrichtenden Runen deuteten die Nornen das Schicksal der Erde, der Götter und der sterblichen Menschen.

Der entscheidende Hinweis in der Edda, in dem von diesen 3 Nornen berichtet wird, gab der Beschäftigung von Ulrich Jürgen Heinz mit den Runen einen neuen Sinn, da mit diesem Begriff ein großer Zusammenhang zu den denkbestimmenden Dreischritten (z. B. Körper – Seele – Geist) unserer Tradition geschaffen wurde. **War es der Urknall, der am Anfang aller Welt stand oder diese drei allwissenden Frauen?**

„Der Gott Odinn nimmt die Runen als Zeichen der Macht und der Bindung, als Zeichen eines Vertrages zwischen ihm und dem Schicksal der Erde. So ritzt er die Runen auf seinen Speer, den er immer wieder durch den Raum wirft, während die geritzten Zeichen die an ihnen vorüberstreichende Zeit formen und verändern.“

**Odinns Runenlied** (Übersetzung von Karl Simrock)

Zeit ist´s zu reden vom Rednerstuhl.  
An dem Brunnen Urds  
Saß ich und schwieg, saß ich und dachte  
Und merkte der Männer reden.

Von den Runen hört ich reden und vom Raten auch  
Und vernahm auch nütze Lehren.  
Bei des Hohen Halle, in des Hohen Halle  
Hört ich sagen so:

Ich weiß, dass ich hing am windigen Baum  
Neun lange Nächte,  
vom Speer verwundet, dem Odinn geweiht,  
mir selber ich selbst  
am Ast des Baums, dem man nicht ansehen kann,  
aus welcher Wurzel er spross.

Sie boten mir nicht Brot noch Met;  
Da neigt ich mich nieder,  
nahm Runen auf, nahm sie ächzend:  
Da fiel ich ab zur Erde.

Hauptlieder neun lernt ich von dem hehren Sohn  
Bölthorns, des Vaters Bestlas,  
und trank einen Trunk des teuren Mets,  
aus Odhörir geschöpft.

Zu gedeihen begann ich und begann zu denken,  
wuchs und fühlte mich wohl.  
Wort aus dem Wort verlieh mir das Wort,  
Werk aus dem Werk verlieh mir das Werk.

Runen wirst du Finden und ratbare Stäbe,  
sehr starke Stäbe, sehr steife Stäbe.  
Fimbulthul färbte sie,  
Asen arbeiteten sie.  
Sie ritzte der hehrste der Herrscher,  
Odinn den Asen, den Alben Dain,  
Dwalin den Zwergen,  
Alswidr den Riesen; einige schnitt ich selbst.

Weißt du zu ritzen? Weißt du zu erraten?  
Weißt du zu finden? Weißt du zu erforschen?  
Weißt du zu bitten? Weißt du zu opfern?  
Weißt du, wie man senden, weißt du, wie man töten soll?

Besser ungebetet als übermäßig geopfert.  
Die Gabe will stets Vergeltung.  
Besser ungesendet als zuviel getötet;  
So ritzt es Thundr zur Richtschnur den Völkern:  
Da erhob er sich, wohin er heimgekehrt war.

Was macht die Runen für uns heute wieder interessant?

Der kulturelle und therapeutische Charakter!

Kulturell holen wir mit ihnen Anschauungsweisen unseres nordischen kollektiven Bewusstseins zurück in die Jetztzeit.

Therapeutisch könnten sie uns die Anleitung zur Selbstheilung bringen.

Ulrich Jürgen Heinz, der Entwickler der Clustermedizin, hat sich u. a. mit den Runen beschäftigt in seinem Buch:

**Die Runen – Ursprung – Bedeutung – Wirkung – Weissagung.**

Er tat dies auf 540 Seiten. Und jede Zeile trägt eine Wichtigkeit in sich, die verinnerlicht werden müsste, um zu verstehen, was uns die Runen für unsere gegenwärtige Zeit bringen könnten, wie sie uns helfen können, unser Leben so auszurichten, dass wir in uns nicht unser Leid und unsere Krankheiten pflegen, sondern aus dem lernen, erkennen, was uns z. B. unser Ist-Zustand (der vielleicht „Nichtgesundheit“ heißt) mitzuteilen hat.

Wir könnten, wenn wir lernen würden, in uns hineinzuhorchen, der verlorengegangenen Intuition wieder begegnen, um uns selbst und das, was wir sind, wahrnehmen, fühlen, ausdrücken und leben zu können. Es ist in uns angelegt und wartet auf Reaktivierung.

**Das heißt:**

- **mich auf den Weg machen zu mir selbst**
- **meine Selbstheilungskräfte aktivieren durch ein Handeln an mir selbst und mit mir selbst,**

**um zu einem „in mir Einsein, in mir ruhen“ zu gelangen und mich anzunähern an den Soll-Zustand.**

U.J. Heinz bezeichnet diesen Zustand auch als das „vorgöttliche Sein“.

„Jedes Sein bedeutet zuerst ein Bei-sich-sein und dann, wenn dieses sich selbst wahrnimmt, erfährt, erkennt, ein Außer-sich-selbst-sein im Bei-sich-selbst-sein.“

Und dies könnte verglichen werden mit dem Moment während einer Meditation, in dem wir nicht denken, sondern Stille in uns ist und wir vielleicht für den Bruchteil einer Sekunde unsere Mitte fühlen, uns selbst.

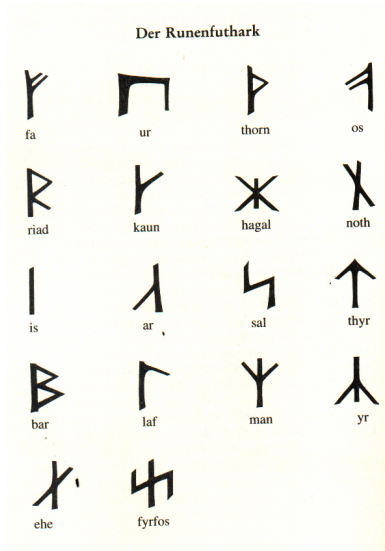
Die Runen könnten uns ein Wegweiser sein aus dem Nebel unseres Menschseins, dorthin wo Friede in uns ist, auch wenn in der äußeren Welt das Chaos herrscht.

U. J. Heinz sagt: “Wir finden in der einzelnen Rune einen Ausdruck für unser Leben in seinen verschiedenen Wirklichkeiten. Jede Rune ist eine Wirklichkeit, ein eigenständiger, jedoch verbundener Lebensraum, eine umsetzbare Formel des Daseins. Als Denkzeichen sprechen die Runen mit (Körper-) Übungen, Bildern und Emotionen alle funktionell wichtigen Ebenen unseres Daseins an“: Die den Körper betreffenden, die Seele betreffenden und den Geist betreffenden Ebenen.

Wenn wir in dieser Gewissheit und dem neuen Gedanken des Geschehenlassens der inneren Umformung als Notwendigkeit (der Not-wende, der Not-wendung, vielleicht der Umkehr) für ein Leben, das wir in der Gegenwart finden (und nicht irgendwann einmal in der Zukunft oder nach dem Tode), dem wir z. B. im Stellen einer Rune begegnen, in dem wir sie

- als irdische Grundmuster über die Körperhaltung im Körper wahrnehmen und erspüren
- im Atmen erleben
- mit der Stimme als Ton formen
- in Farben realisieren

- mit Organen über inneres Visualisieren verbinden
- als seelische, geistige und mentale Wahrnehmung in allen Phasen des Daseins wie diesem innewohnende Grundmuster verstehen.
- Und indem wir die Runen mit den jeweiligen Märchen verbinden, könnten wir Momente des „Bei uns selbst seins“ in dieser Gegenwart erleben.



Wir orientieren uns vielfach an östlichen Selbstfindungsaskesen, wie z. B. Yoga. Unsere eigene Herkunft scheinen wir vergessen zu haben. Wir werden nicht gerne erinnert an die heidnischen Germanen, mit ihren Göttern, wo wir doch im vorletzten Jahrtausend erfolgreich zum Christentum bekehrt wurden.

Jedoch das alte Wissen ist genetisch in uns festgehalten – immer noch. Wenn es reaktiviert wird, können wir uns anbinden an die archaischen Kräfte, die in uns angelegt sind. Und dann könnte sich so manche Wirbelsäule aufrichten, in der der Morbus Bechterew schlummert.

„Die Vorstellung, sich an die Idee unserer Vorväter anzuschließen, sie mit unserem gegenwärtigen Wissen anzureichern und daraus ein Heilsystem zu machen, eben die Heilrunen, hat sich bewährt. Das Üben der Heilrunen macht leichter, gesünder, entspannter, freier und mutiger – alles Fähigkeiten, die wir heute wirklich benötigen, um den Verlust an äußeren Werten durch Treue zu sich selbst und das, was wir jeder einzeln für uns sind, auszugleichen. Und um zu erfahren, wie einzigartig unsere jeweilige Lebendigkeit sein kann, wenn wir sie zulassen und dann fördern: indem wir uns selbst erleben, erweitern und sichern. **Denn die einzige Sicherheit, die wir neben dem Tode haben, ist die Sicherheit des gegenwärtigen Lebendigseins**, der Gegenwart des Lebens in uns, das solange es Gegenwart ist, nicht vergeht.“

**Beim Praktizieren der Runenübungen**, die komprimiert in dem kleinen Handbuch von U. J. Heinz: Runenübungen – kurz und praktisch (Bauer-Verlag) beschrieben sind, **haben wir die Möglichkeit, diese Gegenwart wahrzunehmen, indem wir uns** (wie oben ausführlich beschrieben) **konzentrieren** :

- auf die angegebene Körperhaltung der jeweiligen Rune,
  - den dazugehörigen Atemrhythmus,
  - das Realisieren der Farbe,
  - das Vergegenwärtigen des jeweiligen Organs und seiner Funktion,
  - die seelische, geistige und mentale Wahrnehmung,
  - der mythische Hintergrund mit dem jeweiligen Runenvers aus Odins Runenzauber sowie dem bestimmten mystischen Märchen der Gebrüder Grimm -
- und einlassen, auf das, was uns die jeweilige Rune an Kraft, Werdung und Heilung gibt:**

Ich – und niemand sonst – bin in der Lage, der Vielfältigkeit meines eigenen Lebens, das sich in meinem So-sein-wie-ich-bin ausdrückt, zuzustimmen.

„Ich“ sagen können und den kleinsten Teil meines Wesens fassen, damit in mir ein Gefühl der Zustimmung zu mir selbst entstehen kann, ein Geschehenlassen der körperlichen, seelischen und geistigen Abläufe in mir. Ich erlebe eine tiefenwirksame Wahrnehmungsschulung und Blockadenauflösung, die in ihrer Art etwas Besonderes ist und weit über den Moment hinaus wirkt.

In intensiven Selbstversuchen und der Auseinandersetzung mit dem alten Wissen hat Ulrich Jürgen Heinz ein ganzheitliches Heilkonzept entwickelt, das in erster Linie darauf zielt, den Menschen wieder mit seinen Selbstheilungskräften in Kontakt zu bringen, sie für sich zu nutzen, seine Sinne auch nach innen zu richten und zu erleben, wie aus der Arbeit mit den Runen (der Eustele), Kraft, Energie und Heilungsprozesse in Gang gesetzt werden können.

Bei der Arbeit mit Patienten und aus eigenem Erleben ergaben sich folgende Prozesse:

1. Von der Unbewusstheit der Organe zur Wahrnehmung und Lokalisation sowie dem Spüren des Organ-Wärmefeldes.  
(Da ist also meine Leber. Es wird ja tatsächlich warm in dem Bereich)
2. Von der Abwehr der Runenaufstellung (das ist mir unheimlich) zur Annahme. ( Welche Rune bezog sich noch mal auf die Atmung? )
3. Von der Blockade (Das manche ich nicht mit. Heidnischer Zauberkram.) zur Freude.  
( Ich sah innere Farben, die ich zielgerichtet auf bestimmte Organe legen konnte und erlebte eine Bewusstheit, eine Leichtigkeit, die ich nicht erwartet hatte.)
4. zur Lust, Runen (Eustele) mit Leben zu füllen,  
zu füllen,  
zu singen,  
zu stellen,  
zu tanzen,  
zu erweitern,  
(Ich sah Bilder aus anderen Zeiten, spürte Gefühle, die tief und ursprünglich waren.)

bis sie ein Stück unserer Lebenslust, unserer Kraft, unseres Ausdruckes geworden waren.

Naturheilpraxis  
Monika Werner  
Kermelberg 12 a  
58453 Witten

Tel. 02302-982028

Fax 02302-982029

E-Mail: [info@monika-werner.de](mailto:info@monika-werner.de)

Homepage: [www.monika-werner.de](http://www.monika-werner.de)

\* In „Anführungsstriche“ gesetzt ist jeweils aus dem Buch: Runenübungen kurz & praktisch und aus dem Buch „Die Runen“ von Ulrich Jürgen Heinz Entnommenes.