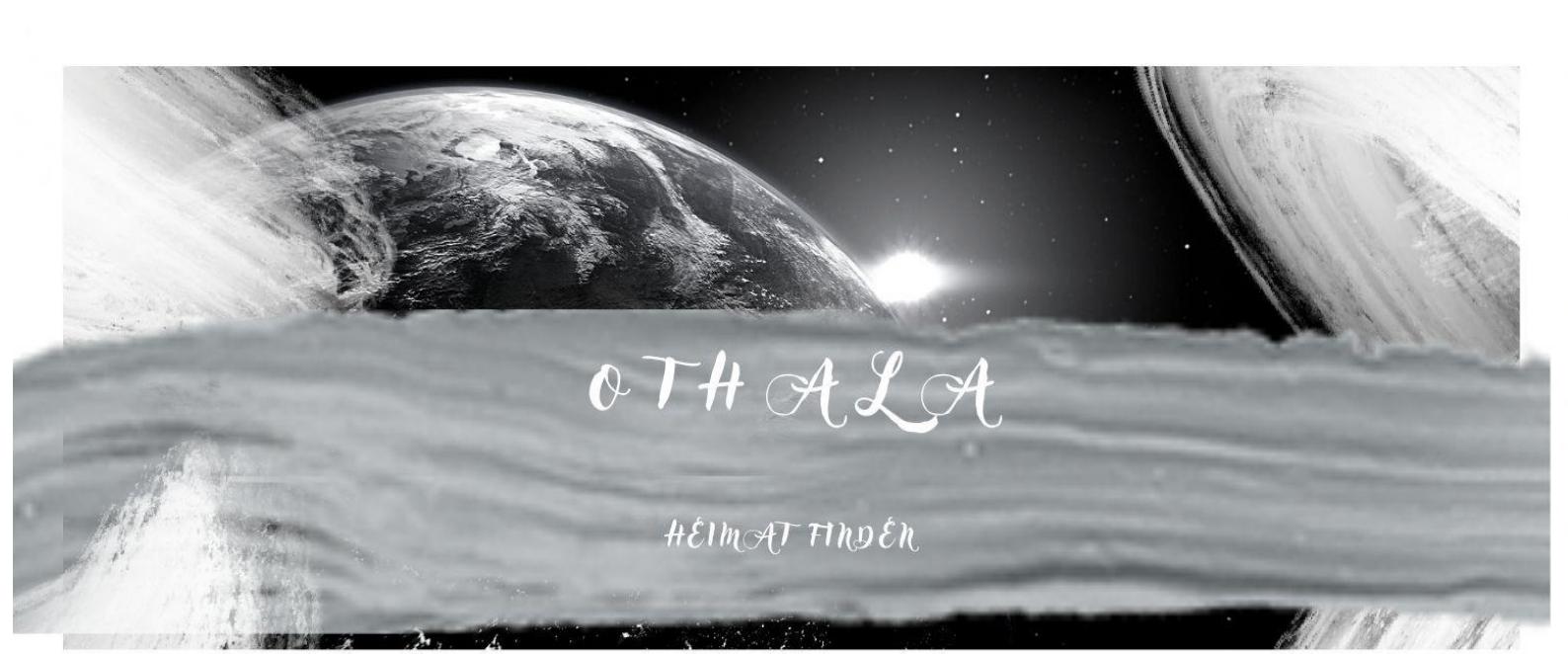


A landscape painting featuring a range of mountains in the background, a winding river or path in the middle ground, and a small bridge or clearing in the foreground. The colors are earthy and muted.

Othala



Heimat



O TH A L A

HEIMAT FÜR EINEN

Mit der Runde Othala stellen wir uns breitbeinig auf die Erde und verkünden: „Hier bin ich!“. Wir haben mit der Runde YR unsere Wurzeln in das Reich der Erde gebracht, mit der Rune Laguz begann der Lebensfluss, mit der Rune Othala werden wir seßhaft auf der Erde.

Wir nehmen unseren Platz ein, für den wir gekommen sind. Wir wählen unsere „Heimat“, in der wir unser Lebensfundament bzw. das Fundament unserer Schöpfung aufbauen wollen. Dies ist übrigens wandelbar. Zum einen für jeden einzelnen Lebensbereich können wir ein eigenes Fundament errichten und wir können jederzeit weiterziehen, wenn wir feststellen, dass unser Raum nicht mehr den nötigen Boden liefert, denn wir brauchen, um unserer neuen Schöpfung ein Fundament zu errichten.

Othala kannst du dir ein wenig so vorstellen (von seiner Zeichnung her), wie ein Mensch der breitbeinig da steht, seine Arme in die Hüften gestemmt und

sagt: „Hier bin ich, dass ist mein Raum!“. Er bleibt bei sich, mit dieser Haltung übertritt er nicht die Grenzen eines anderen, aber er macht sich stark für sein Reich, für das, was er mitgebracht hat, für das, was er schöpfen möchte. Er ist bereit seinen Raum, seine Heimat zu verteidigen, wenn es darauf ankommt, ansonsten errichtet er in diesem Raum friedlich sein Fundament für seine Schöpfung.

Er errichtet das Fundament mit dem, was er mitgebracht hat an Potenzialen, aber auch an Schwächen. Das Fundament ist nur so gut, wie er in der Lage ist es zu erbauen. Große Pläne brauchen es manchmal, dass man in die Lehre gehen muss. Anderes kann man schon und es fällt einem leicht dieses im Fundament umzusetzen.

Eine Heimat finden, Raum einnehmen für ein gutes Fundament, welches die kommenden Schöpfungsziele sicher trägt und hierfür die in einem strömenden Potenziale nutzen, sind die großen Leitthemen der Rune Othala.



EIN SICHERER STAND IM LEBEN

Doch das dies nicht immer leicht ist in der Realität zu leben, hast du vielleicht auch schon in deinem eigenen Leben erfahren dürfen. Wie schwer ist es manchmal sich zu hause zu fühlen. Wie oft kommt die Frage hoch: Ist das hier meine Heimat? Ist das hier das Reich in dem ich meine Wurzeln schlagen möchte?

Wie oft hadern wir mit unserer Familie, sehen „nur“ das Schlechte und sind nicht in der Lage, die Potenziale, die über das Blut an uns weitervererbt wurden zu erkennen, zu ergreifen und daraus das Beste zu machen (selbst wenn zuvor kein anderer aus der Familie es geschafft hat, das Erbe zu etwas Gute zu verwenden). Gerade wenn wir ans Familienerbe kommen (und ich spreche hier nicht von Besitztümern, obwohl diese auch in den Bereich Othala fallen), beginnt häufig der große Kampf, die großen Widerstände.

Othala lädt uns ein, uns über unsere realen Erfahrungen mit unserer Familie zu erheben und auf die Potenzialebene zu gehen und von hier aus zu schöpfen und das Erbe unserer Ahnen

anzunehmen und für uns das Beste daraus zu machen.

Wenn man tiefer in die Kraft von Othala eintaucht, kann sich einem mehr und mehr erschließen, warum man die Familie ausgesucht hat, in der man in diesem Leben hinein geboren wurde. Welche verborgenen Qualitäten vielleicht in der Blutlinie stecken, dir wir für unser Leben nutzbar machen wollten. Die direkte Zusammenarbeit mit den Ahnen wird uns noch mal mit der Rune Ansuz begegnen - hier geht es tatsächlich mehr um das Erbe, welches auch durch unser Blut fließt - das Erkennen, nur weil unsere Verwandten vielleicht nicht positiv geschöpft haben, liegt es in unserer Hand, die uns verliehenen Potenziale für ein großartiges Leben zu nutzen. Doch zu dieser Erkenntnis zu gelangen, ist manchmal ein steiniger Weg auf dem erst viele Wunden in Liebe angenommen werden dürfen, viel Selbst-Vergebung auf uns wartet, viel Frieden schließen, um das Licht zu erkennen, was jenseits des menschlichen Ausdruckes verborgen liegt.

Häufig geht das Annehmen unserer Potenziale Hand in Hand mit dem Gefühl von Heimat und an seinem Platz angekommen zu sein. Viele Menschen sind ihr Leben lang auf der Suche nach Heimat, nach einem Zuhause, einem Platz, wo sie sein möchten. Dieser Platz lässt sich letztendlich nur in uns finden, in unserer Seele und unserer Verbindung dorthin. Und doch möchten wir auch im Außen einen Raum haben in dem wir uns wohl, sicher und geborgen fühlen. Ein Reich, dem wir uns vertrauensvoll hingeben können.

Stichpunkte

OTHALA

- ankommen auf der Erde
- einen festen eigenen Stand haben
- ein gutes Fundament für die eigene Schöpfung errichten
- seinen Platz einnehmen können
- sich in seinem eigenen Reich sicher fühlen
- einen eigenen Standpunkt vertreten können
- zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen stehen können
 - Heimat finden
 - Orientierung haben
 - sich auskennen
 - vertraute Umgebung

Das Lied von

OTHALA

Die Rune Othala singt uns ein Lied vom Ankommen, vom Aufbauen, vom Ergreifen unserer Potenziale, von der Wahl die wir getroffen haben und ja auch davon, was wir aus unserem Leben jetzt machen. Und wie bei jeder Rune: die Reise zu und mit Othala lohnt sich. Wir können so viele Erkenntnisse über uns, über unseren Seelenplan, über unsere Schöpfung erlangen.

Midgard

In der Mitte des Weltenbaumes Yggdrasil befindet sich Midgard, das Reich der Menschen.

Hier schöpfen sie, hier entfalten sie ihr Schicksal.

Umgeben von den Winden des Nordens, des Südens, des Osten und des Westens, durchlaufen sie ihre Tage und Nächte. Ziehen ihre Kreise im ewigen Weltenmeer, wartend auf die Midgardschlange - der alles transformierenden - um heimzukehren nach Asgard.

Um ihren Weg nicht zu verlieren, um nicht zu vergessen, wo ihre wahre Heimat liegt, schenkten die Götter den Menschen den Regenbogen.

Über dessen Brücke werden sie nach dem Tod schreiten, um wieder eins zu werden mit ihrer Seelenfamilie.



O TH A L A

DIE ARBET MIT DIESER RUNE

Auf den nachfolgenden Seiten habe ich dir Arbeitsblätter beigefügt in denen du dich den Themenfeldern der Rune Othala nähern kannst. In denen du dich selbst der Rune gegenüber stellen kannst, um zu schauen, wie es dir mit ihrem Lied geht. Welches Lied singt sie für dich: ein leichtes, unbeschwertes oder doch eher trauriges, suchendes? So vieles ist möglich. Es ist wichtig, dass wir den Liedern der einzelnen Runen lauschen, hinhören, wie das Lied für unser Leben, wie es jetzt ist, wie es einst war und wie wir es derzeit schöpfen, klingt. Daraus werden wir in die Lage versetzt zu wählen, eventuell unsere Schöpfung neu auszurichten. Bei Runen geht es niemals darum, einfach eine Tabelle auswendig zu lernen, sondern sie wirklich im Inneren zu hören: ihr Lied für dein Leben. Und wenn du dich und das große Lied aller Runen kennst, dann erst wirst du

auch den Liedern der anderen frei lauschen können, da du sie unterscheiden kannst zu deinem Lied. Erst dann werden wir nach und nach ein guter Runenmagier.

Runenlieder zu hören und zu verstehen, braucht Zeit. Einige sind ganz leicht zu hören und andere (häufig die, wo wir unsere eigenen blinden Flecken haben) sind nicht so zugänglich, können uns zu nächst herunterziehen, vielleicht sogar uns lähmeln oder an den Rand des Aufgebens bringen. ABER: jede Rune beinhaltet das Geschenk der lichten Seite, der Schönheit, der Fülle und des Reichtums.

Othala bringt uns das Geschenkt unsere Potenziale wahrhaft zu ergreifen, zu erkennen wo wir unser Fundament gut bauen können, wo wir ankommen können, wo wir Heimat fühlen können. Es lässt uns erkennen, wo unser Reich ist und uns dafür gerade machen. Sie hilft uns dabei unseren Raum einzunehmen und auch zu schützen.



ICH BIN IMMER IN MIR DAHEIM

DIE SEELE FINDET
HEIMAT IN SICH
SELBST

Sie lässt uns erkennen, wen wir in dieses Reich hineinlassen möchten und welche Energie draußen bleiben darf.

Die Arbeitsblätter können ein Einstieg in das Lied von Othala sein. Vielleicht kommen Emotionen hoch. Sie dürfen hoch kommen, aber versuche immer der Meister von ihnen zu bleiben und hinzuhören, auf was sie dich aufmerksam machen wollen. Tränen, Wut, Frust, Verletzungen zeigen dir auf, dass noch nicht alles so schön ist in deinem Leben, wie du es gerne hättest und sie können dir auch zeigen in welchem Bereich das ist. Freude, Harmonie, Frieden, Lust, Schönheit zeigen dir, was du schon Großartiges geschöpft hast, dass du in der Lage bist, Großartiges zu schöpfen. Und wenn du das in diesem Bereich kannst, dann kannst du es auch in den anderen Bereichen.



HEIMAT

Was bedeutet für dich Heimat?

Bei welcher Person oder Personen fühlst du dich zuhause?

An welchen Orten fühlst du dich zuhause?

Bei welchen Tätigkeiten fühlst du dich zuhause?

OTTHALA



FUNDAMENT

Wie sieht dein jetziges Lebensfundament aus?

Auf welchem Boden ist es gebaut?

Wie ist dein Halt im Leben? In welchen Situationen wackelt es?

Wo wünschst du dir mehr Frieden im Leben?

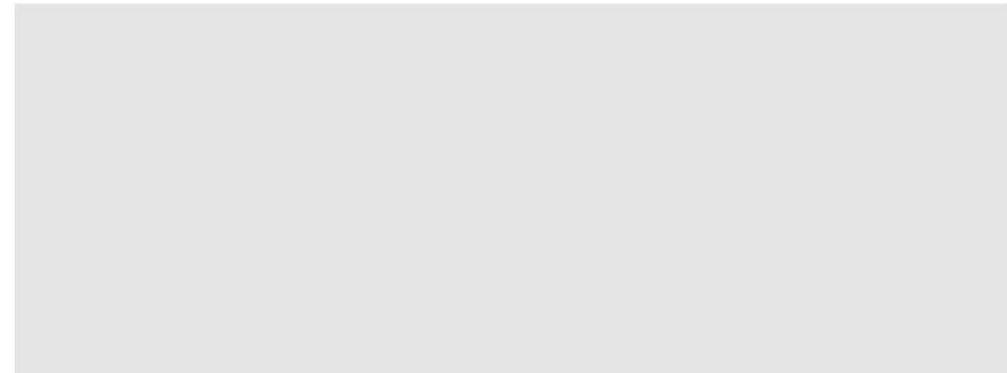
OTTHALIA



OTTHALA

ERBE

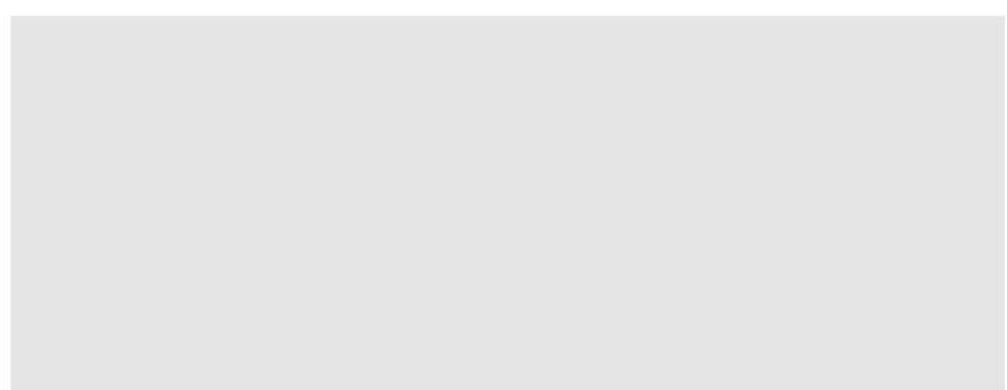
Das ist mein größtes Potenzial, meine größte Gabe:



Das ist meine größte Schwäche:



Diese Hürde kommt immer wieder in meinem Leben vor:



Das zieht mich am meisten herunter:





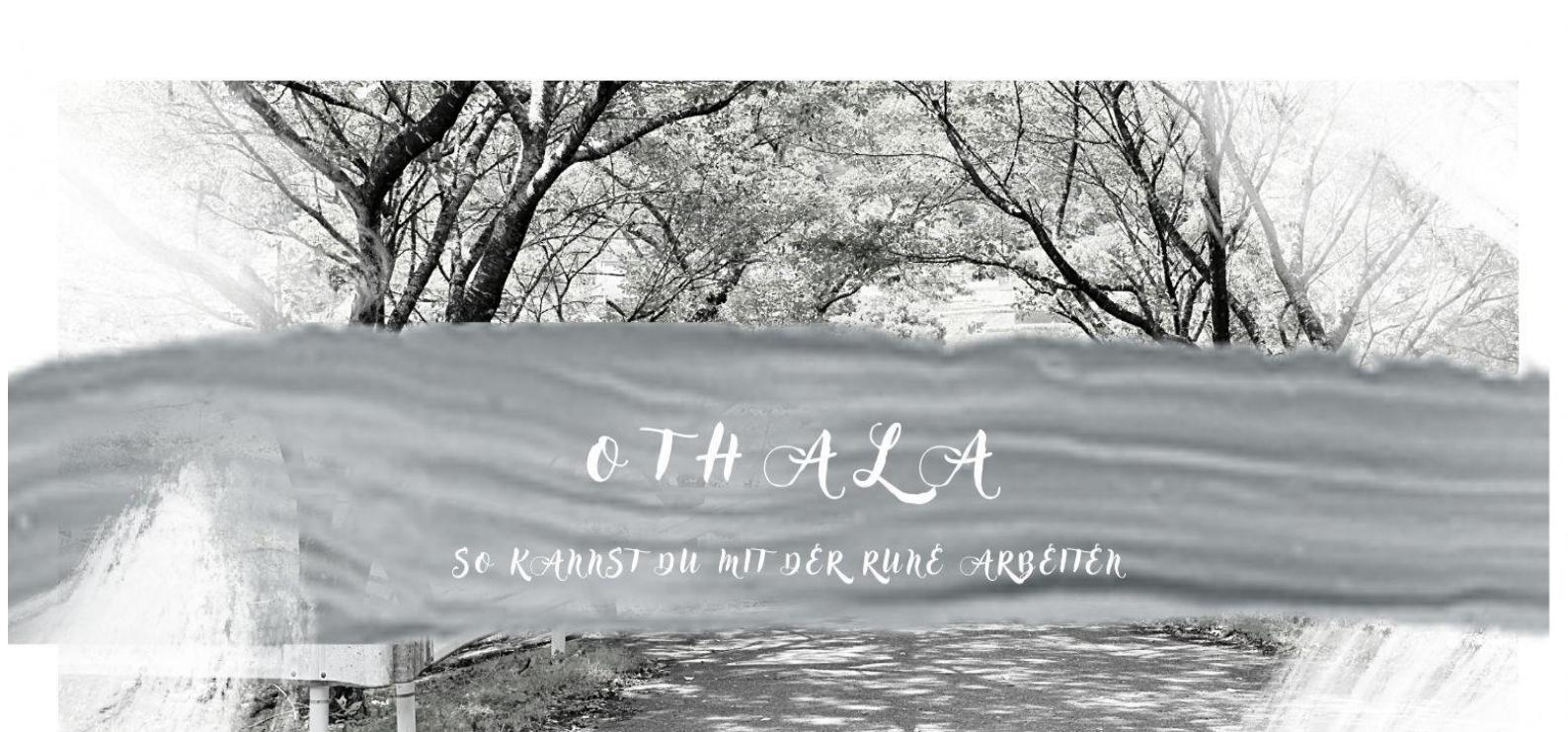
MEIN PLATZ

Was bedeutet "Raum einnehmen" für dich?

Welchen Raum nimmst du ein?

Wie gut kannst du deine Grenzen abstecken von deinem Raum?

Wie sicher fühlst du dich in deinem Raum? Was verunsichert dich?



O TH A L A

SO KANNST DU MIT DER RUNE ARBETEN

Besitz kennzeichnen

Mit der Rune Othala kann man hervorragend seinen Besitz kennzeichnen und davor schützen, dass er entwendet wird oder die Grenzen übertreten werden.

Das geht zum einen in dem du die Rune Othala z.B. an deine Wohnungstür malst, auf die Fußmatte bringst, in deinem Auto eine Othala Rune an den Spiegel hängst, in deinem Portemonnaie eine Zeichnung von Othala legst. Um den Effekt zu verstärken, kannst du noch deine Initialen und dein Geburtsdatum dazu schreiben. Das muss gar nicht groß sichtbar sein.

Später mit viel Erfahrung kannst du auch einfach energetisch Othala anbringen und wirken lassen. Aber wenn du erst neu mit den Runen arbeitest, bietet es sich an, sie wirklich real aufzumalen und anzubringen.

Also überall wo du dich „breitbeinig“ hinstellst und sagen kannst, das hier ist meins und das fällt in meinen geschützten Bereich, kannst du Othala anbringen.

Wie immer laden uns die Runen ein, kreativ mit ihnen zu sein, wenn wir mit ihnen arbeiten. Ich kann dir hier nur kleine Ideen und Anregungen geben. Wenn du dich mit der Rune zunächst geistig verbindest, kannst du die Energie auch Fragen, wie du am besten mit ihr arbeiten kannst und wie du sie am besten verwenden kannst damit sie ihre Wirkung für dich entfalten kann.

Heimatlosigkeit überwinden

Wenn du ein innerliches Gefühl von Heimatlosigkeit in dir trägst, Probleme hast dich zu hause und willkommen zu fühlen, oder aber auch es dir schwer fällt deinen Raum einzunehmen, dann ist es gut mit der Rune Othala zu arbeiten.



Sie als Amulette zu tragen, sie auf den Körper zu malen oder z.B. auf einen Stein in der Tasche bei sich zu führen. Auch würde ich dir raten in diesem Fall die Rune mit in die Nacht zu nehmen und mit ihr in deinen Träumen zu arbeiten. Lade sie ein, dass sie mit dir spricht und dir dabei helfen kann, herauszufinden, was es braucht, dass du Heimat fühlst. Was es braucht damit du dich traust dir deinen Raum zu nehmen, der dir zusteht. Was es braucht dich und dein Reich gut zu schützen. Was sie dir geben kann.

Oder wenn du es lieber magst, dann stelle dir die Rune in deinen Meditationen vor und frage konkret nach, welche Schritte du gehen kannst, um in diesen Bereichen anzukommen und Frieden zu finden.

Frieden in familiären Beziehungen

Auch um in den Frieden mit deiner Familie zu kommen, kann die Rune hilfreich sein.

Aber Achtung: es geht hier nicht um verzeihen oder vergeben von Verletzungen und Wunden, die dir geschlagen wurden aus der Familie. Es geht bei Othala wie eingangs beschrieben eher darum, dass wir die Potenziale nehmen, die in der Familie wirken (und eventuell schlummern), um daraus für uns das Beste im Leben zu machen.

Dafür braucht es nicht mal klärende Gespräche mit Angehörigen usw. Nimm die Energie, sprich du gehörst zu dieser Familie, du darfst hier Raum einnehmen und energetisch das für dich herausholen, was jetzt wichtig für dich ist.

Familie ist immer ein großes Thema und auch hier lade ich dich ein: lausche dem Lied von Othala, wenn du ein Familienthema hast und die Potenziale und Energien noch nicht für dich nutzt und ausschöpfst.

Frage nach, wie du Othala verwenden kannst.

Letztendlich geht es in der Runenmagie immer darum, dass wir ganz individuell die Rune so ergreifen, wie es für uns stimmig und passend ist. Das darf sehr kreativ ausfallen, ungewöhnlich sein. Manchmal singe ich die Runen, manchmal male ich sie mir auf den Körper, manchmal zeichne ich sie energetisch auf. Es gibt so viele andere Arten sie zu nutzen.

Das ist eine große Kunst: dem Lied der Runen zu lauschen, sie für uns schwingen und klingen zu lassen und dann sie in unser Leben zu holen und mit ihnen zusammen zu schöpfen. Sie zu nehmen, wenn ihre Zeit ist und sie gehen zu lassen, wenn gerade nicht ihre Zeit ist und zu erkennen was von beiden gerade der Fall ist.

Das ist ein anhaltender Lernprozess. Ein gemeinsamer Tanz zwischen dir und den Botschaften der Urquelle über die Runen.



ERDE

GRUNDENERGIEN

Damit überhaupt irgendetwas einen festen Stand hat, braucht es eine gute Verbindung zum Boden, zur Erde. Wir bauen kein Haus oder gießen ein Fundament auf Boden, der keinen Halt gibt. Auch in der Luft oder auf dem Wasser zu bauen, ist immer eine wackelige Angelegenheit.

Wir brauchen die Erde, um uns nicht zu verlieren. Wir brauchen die Erde, die uns nährt und stärkt.

Doch wie man derzeit an der Welt sehen kann, haben wir als Menschheit die Verbindung zum Element Erde verloren oder vernachlässigt, sonst würden wir besser mit dem Planeten Erde und mit dem Boden Erde umgehen.

Genauso der Wunsch nicht mehr auf die Erde zu kommen, nicht mehr leben zu wollen oder Gleichgültigkeit gegenüber dem, wie man mit der Erde umgeht, sind Anzeichen, dass die Verbindung zum Element Erde unterbrochen ist.

Ein Planet ohne dem Element Erde ist "nur" Luft, Gas. Es gibt dann nichts auf das man aufbauen kann. Unsere Schöpfungsausdrücke wären massiv eingeschränkt, wenn wir Erde nicht im Spiel haben.

Doch gerade das, was am selbstverständlichsten ist, scheinen wir die wenigste Beachtung zu schenken.

Ein Weltenbaum kann nicht wachsen in die Höhe, wenn seine Wurzeln nicht tief in das Erdreich hineindringen können, um dem Baum seinen Halt zu geben.

Das Element Erde als Mutterenergie auf der alles gedeiht und wächst oder aber auch verdorrt und verkümmert, je nach dem wie achtsam wir mit diesem Element umgehen und wie gut verbunden wir mit diesem Element sind.

In der Runen-Magie sind alle vier Elemente gleichwertig und nur gemeinsam kann das Größte und Beste entstehen.

Konstruktive **ERDE ENERGIE**

- 1. versorgend, überlegend, vorausschauend**
- 2. vorbereitet sein auf alle Eventualitäten**
- 3. Halt gebend, Schutz gebend, nährend**
- 4. Fülle des Lebens**
- 5. beherbergt alle Elemente, vereint mit allen Elementen**
- 6. zuverlässig, sehr ausdauernd, stark**
- 7. sich gut selbstversorgend, bereit ins Tun zu kommen für die Erfüllung der eigenen Wünsche**
- 8. familiär, gesellschaftsorientiert, Gemeinwohl der Menschheit**
- 9. absoluter Überlebensinstinkt und auch überall lebensfähig**
- 10. Mutterenergie, umsorgend, umhüllend, der Nährboden auf dem alles gedeihen kann**

Destruktive ERDE ENERGIE

- 1. sich im eigenen goldenen Käfig gefangen halten**
- 2. über Schutz-Bedürfnis ein Feindbild entwickeln - hier drinnen ist alles sicher, da draußen ist alles böse**
- 3. Sammelwut, Messi-Verhalten, immer das Gefühl haben zu wenig vom Kuchen abzubekommen, zu kurz zu kommen**
- 4. Bindungslosigkeit zur Mutter, mangelnde mütterliche Instinkte und Gefühle**
- 5. eingeschränkte Selbst-Reflexion bzw. Selbst-Erkenntnis-Resistent - Schuld sind immer die anderen**
- 6. extrem traditionell - früher war alles besser**
- 7. Sehnsucht nach der Vergangenheit oder Sehnsucht nach dem Tod - keine Verbindung zum Jetzt**
- 8. keinen festen Stand haben, daher auch keine guten Entscheidungen für sich fällen können**
- 9. orientierungslos, unsicher, zu leicht zu beeindrucken**
- 10. sich nicht gut um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse kümmern können**



ERDE ELEMENT

Wie geht es dir mit dem Element Erde? Wann und wo fühlst du dich wohl damit und wann nicht?

Wie gut kannst du deinen Standpunkt vertreten? Welchen Stand hast du? Weißt du wo du stehst? Möchtest du dort stehen?

Wie gut gehst du mit der Erde und den Menschen, Tieren und Pflanzen, die darauf leben, um?

Wie gut kümmerst du dich um dich selbst?

Ritual

ERDE

- gewöhn dir an mindestens einmal am Tag barfuß die Erde zu berühren. Zu jeder Jahreszeit. Stell dich hin - fühl die Erde - atme ein und aus.

Echten Erdboden, draußen im Garten, im Park, ein Stück Grünfläche. Nicht in der Wohnung oder um Büro. Finde ein echtes Stückchen Erde

Fühle ob sie warm ist oder kalt, ob sie weich ist oder hart, fühl ihre Tiefe und ihren Halt
Spüre deine Verbindung zum Element Erde

Verbindung

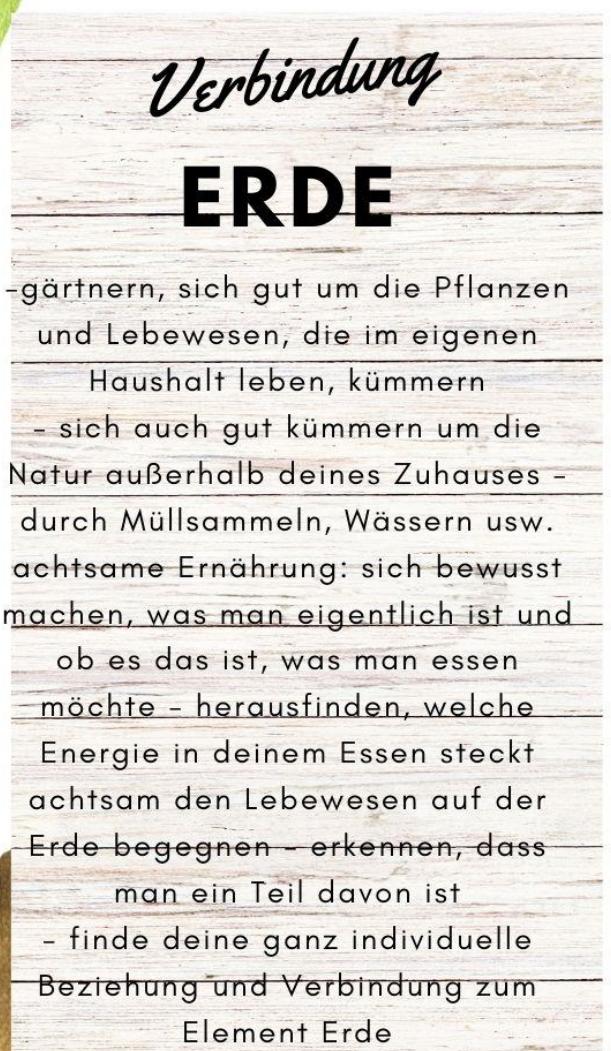
ERDE

- gärtner, sich gut um die Pflanzen und Lebewesen, die im eigenen Haushalt leben, kümmern

- sich auch gut kümmern um die Natur außerhalb deines Zuhause - durch Müllsammeln, Wässern usw.
achtsame Ernährung: sich bewusst machen, was man eigentlich ist und

ob es das ist, was man essen möchte - herausfinden, welche Energie in deinem Essen steckt
achtsam den Lebewesen auf der Erde begegnen - erkennen, dass man ein Teil davon ist

- finde deine ganz individuelle Beziehung und Verbindung zum Element Erde



Runen Yoga

OTHALA

- Stelle dich hin - Füße mindestens schulterbreit auseinander, vielleicht ein klein wenig mehr - nur so weit, dass du das Gefühl von einem festen, sicheren Stand hast
- deine Arme einknickend deine Hände auf der Hüfte/Taille ablegen, so dass du von vorne aussiehst, wie die Rune Othala
- schließe deine Augen und fühle deinen Stand - wie fühlt es sich an so zustehen - hier den Raum, so präsent einzunehmen.
- stelle dir vor wie dein Atmen nur in dir zirkuliert, in deine Beine, in deine Füße, in deine Arme, in deine Hände und alles ist verbunden mit deinem sicheren, festen Stand auf der Erde

Anwendung

OTHALA

Diese Yoga Haltung kannst du gut anwenden, wenn du dich gerade verunsichert fühlst oder das Gefühl hast, nichts wert zu sein, unfähig zu sein, überflüssig zu sein. Nimm dann diese Haltung an, fühle deine Verbindung, fühle dich, wie du auf der Erde stehst und deinen Raum, der dir zusteht, einnimmst. Du zählst, deine Schöpfung zählt - mache sie so wertvoll wie möglich



DEMUT

GRUNDHALTUNG

Auf deinem Weg zur Runen-Magierin ist eine Grundhaltung unerlässlich, nämlich die Demut. Häufig verwechseln wir Demut mit Demütigung. Doch das eine hat mit dem anderen nichts zu tun.

Demut ist eine sehr wichtige Grundhaltung im Schöpfungsprozess. Es ist die Einstellung, dass du zwar auf der einen Seite eine machtvolle Schöpferin bist, aber auf der anderen Seite auch weißt, dass du "nur" ein Teil der großen Gesamtschöpfung bist.

Demut bedeutet das anzuerkennen. Anzuerkennen, dass es etwas Größeres gibt, außerhalb unserer "kleinen" Welt. Und hierbei geht es nicht darum anerkennen zu müssen, dass es Gott gibt oder eine Gottheit oder ähnliches. Darum geht es nicht.

Der magische Leitspruch: "Tue was du willst, schade niemandem!" drückt die gemeinte Art von Demut sehr gut aus.

Letztendlich geht es darum zu verstehen, dass wir immer verbunden sind, mit allem, was

ist. Wir können nicht außerhalb existieren. Das, was wir schöpfen, wir die gesamte Schöpfung beeinflussen. Darum zählt es auch immer, was du tust, was ein jeder tut. Es zählt immer. Vergiss das nicht auf deinem Weg als Runen-Magieren.

Es gibt hier kein: "Einmal ist keinmal!" Einmal zählt, immer, fertig.

Wir Odin gefesselt an der Weltenesche, können wir unserer eigenen Schöpfung nicht entkommen. Es ist nicht Schicksal, was dir widerfährt, sondern Selbst-Schöpfung. Wenn wir das annehmen können, dann kann sich unsere Einstellung zum Leben und unserem Platz darin grundlegend wandeln.

Wir werden achtsamer, überlegter, respektvoller und ja demutsvoller, weil wir verstanden haben, weil wir verinnerlicht haben, das wir es sind, die Realität erschaffen, und zwar in jedem Augenblick.



*Ich bin ein
wertvoller
Teil der großen
Schöpfung*

