

# Jennifer Weidmann



**ELHAZ**  
Innere Vereinigung der  
Polaritäten

JENNIFER WEIDMANN

# Die Rune ELHAZ

## Vereinigung der Polaritäten

### Runenmagie



Achtung: Die Arbeit mit diesem Buch ersetzt keine Behandlung beim Arzt oder ausgebildeten Psychotherapeuten. Alle Übungen übernimmt der Leser auf eigene Verantwortung. Es wird keine Haftung übernommen.

Impressum

Jennifer Weidmann

Winderatt 4, 24966 Sörup

Deutschland

[Jennifer.weidmann@gmx.de](mailto:Jennifer.weidmann@gmx.de)

Copyright 2016 – alle Rechte vorbehalten

Sämtliche Fotos wurden freundlicherweise von der Plattform pixabay.de gemeinfrei zur Verfügung gestellt.

## Elhaz

Erinnerst du dich noch an Wunjo? Es ging um den Tanz zwischen dem männlichen und dem weiblichen. Elhaz geht noch einen Schritt weiter, hier vereinigen sich in uns die männlichen und weiblichen Aspekte, werden zu einem Strom und speisen unsere Energiezentren.

Stell dir vor du seist dein Lebensbaum. Kraftvoll stehst du auf der Erde. Deine Wurzeln reichen tief in das Erdreich hinein und deine Äste strecken sich weit in den Himmel. Du nimmst die Energie der Erde in dich auf (das ur-weibliche) und du nimmst die Energie des Himmels in dich auf (das ur-männliche) – beides vereinigt sich in dir in allem, was du bist. Du gibst dann „himmlische“ männliche Energie in das Erdreich ab und erdig weibliche Energie in den Himmel.

Nach dem Wunjo tanz, folgt die Verschmelzung – es ist ein wenig, wie der Moment der Ekstase bei der körperlichen Vereinigung zwischen zwei Menschen, die jenseits des körperlichen Orgasmus liegt. Der heilige Moment der Verschmelzung, wo das ich sich auflöst und man einfach nur noch ist, im männlich/weiblichen Seinzustand.

Dies ist nur ein kurzer Augenblick. Ein heiliger Moment. Und so ist auch Elhaz kein Dauerzustand. Um die Ekstase, die Auflösung wirklich wahrnehmen zu können, gehört es, dass wir aus dieser Einheit, dieser Verschmelzung immer wieder herausfallen. Die einzelnen Energien wie in Wunjo wieder wahrnehmen, in uns selbst erkennen. Von einem Pol zum anderen schwanken, mal mehr männlich, mal mehr weiblich sind. Bis wir den kleinen Moment der tiefen Vereinigung wieder erreichen. So ähnlich ist es mit Glück.

Es gibt Momente des Glücks. Diese kleinen kostbaren Momente, wo alles an seinem Platz ist, sich alles gut anfühlt und man denkt, man könne Bäume ausreißen, so gut geht es einem. Und dann kommt wieder der Alltag. Und wieder pendelt man hin und her in seinen Emotionen, mit seinen Handlungen, mit seinen Wünschen und Träumen.

Elhaz spiegelt den Moment des Glücks, der Vereinigung. Den Moment in dem alles einfach nur großartig ist. Und Elhaz lädt uns ein, uns mehr und mehr zu dieser Energie hinzubewegen. Immer mehr das Glück in unser Leben holen, immer heiligere Momente erschaffen. Dafür zu sorgen, dass die Momente in denen wir herausfallen aus der Vereinigung immer weniger extrem werden. Dass wir immer mehr in einen sanften Ausgleich fallen. Also die Extreme mehr und mehr hinter uns lassen.

Wenn du die vorstellst, wir balancieren über ein Seil, dann ist Elhaz die Kraft die uns hilft uns in der Mitte auszugleichen und nicht mehr extrem von einer Seite zur anderen pendeln. Das himmelhochjauchzend zu Tode betrübt, lassen wir hinter uns.

Der Ausgleich kann immer nur in uns selbst stattfinden. Das Außen kann uns Situationen spiegeln, damit wir erkennen können, wo wir noch nicht ausgeglichen sind, was uns noch

triggert, was uns noch aus unserer Mitte bringt. So können wir uns selbst mehr und mehr ins erwachen führen.

Elhaz ist eine großartige Rune – hier Lied ist das Lied von Kraft, von innerer Stärke, von Ausgeglichenheit und in seiner Mitte und damit auch in der eigenen Größe sein. Elhaz weiß, dass man nicht ewig in orgastischer Ekstase verweilt, sondern weiß die Momente des Glücks und der Vereinigung zu schätzen, um sich daran zu erinnern, wenn der Weg wieder schwerer oder dunkler wird. Um sich zu erinnern, dass man es schon mal geschafft hat und dass man da wieder hinkommen kann. Weil es in unserer Macht, in unserer Kraft, ja in unseren Händen liegt, was wir aus unserer gegebenen Lebenszeit machen.

# ELHAZ

## Signale für die Arbeit

1. Extremismus
2. Schwarz-Weiß-Denken
3. Allergien und allergische Reaktionen
4. sich schwach und ausgelaugt fühlen
5. nicht in der eigenen Größe, Kraft und Macht sich befinden
6. nicht nach den Sternen greifen, kleine Träume, kleine Wünsche, kleine Visionen
7. Armutsdanken und auch -handeln
8. das Gefühl haben zu kurz zu kommen, allen anderen geht es besser, man sei der Pechvogel,
9. denken, die Welt und die Menschen seien undankbar.

# Elhaz

# Selbst-Reflexion

1. Was ist dein größter Lebenstraum? Was hindert dich daran ihn zu verwirklichen?
2. Wann fühlst du dich klein?
3. Für wen oder was verrenkst du dich im Leben?
4. Welche Erwartungen hast du an andere Menschen?
5. Was tust du für andere Menschen?
6. Wann fühlst du dich schwach oder ausgelaugt?
7. Was ist Glück für dich? Wann fühlst du dich glücklich?
8. Dein Lebensmotto? Schreib es auf
9. Was wünscht du dir jetzt am meisten?

## Die Arbeit mit Elhaz

Elhaz ist unbedingt angeraten, wenn du (oder deine Klienten) das Gefühl haben der Spielball im eigenen Leben zu sein. Also irgendwie nicht die Kontrolle über das haben, was in ihrem Leben geschieht. Das Gefühl habe, dass alle anderen über einen bestimmen oder das man sich verrenkt für die anderen aus diversen Grünen (man möchte gemocht werden, man möchte Anerkennung haben, man möchte nicht verlassen werden, man möchte geliebt werden usw.)

Auch wenn wir Menschen haben, die extrem schwarz sehen, alles ist schlecht, alles ist nicht mehr zu retten usw. dann ist Elhaz die Rune der Wahl. In allen Situationen in denen der Ausgleich verloren gegangen ist, holen wir Elhaz dazu. Elhaz ist eine gute Partnerrune, sprich wenn wir z.B. erkennen, dass der weibliche Aspekt fehlt, dann wählst du die passende Rune (wie z.B. Berkana) und dann nimmst du Elhaz als Ausgleichsrune dazu. Damit wir nicht von einem Extrem ins andere fallen (dass kann nämlich durchaus passieren. Es gibt Menschen, die sind zu Extremen veranlagt. Sprich: erst ist alles schwarz, dann können sie das schwarze hinter sich lassen und nun ist alles nur noch Licht und Liebe und die Schattenseiten werden ausgeblendet. Ja, im ersten Moment könnte man meinen, dass das ja eigentlich gut ist. Aber hinter der Kulisse ist extrem Verhalten immer ein Ausdruck von innerem Ungleichgewicht, der uns über kurz oder lang vom Lebensseil auf dem wir balancieren herunterfallen lässt.) Wir sind immer geladen den Ausgleich zu finden, in die Harmonie zu gehen, damit wir Glück, Liebe, Frieden und all die anderen Gefühle wirklich erfahren, ja mehr noch, sein können.

Also Elhaz ist immer gut als Zweitrune um Ausgleich zu bringen, Harmonie in das Runenlied, welches im Ungleichgewicht ist, gleichgültig um welche Rune es sich handelt.

Elhaz eignet sich hervorragend um es direkt auf die obere Wirbelsäule zu malen. Also der gerade Strich von Elhaz ist auf der Wirbelsäule und die beiden wegführenden Striche gehen am Schulterblatt entlang. Dort richtet die Rune einen auf. Lässt den Blick klar werden und vor allem ausrichten auf die eigene Größe.

Mit Elhaz kann man auch gut Essen und Trinken energetisieren, um die Wirkung der Schadstoffe eben zu neutralisieren und die Grundkraftstoffe in den Vordergrund zu bringen. Du kannst z.B. Elhaz auf deinen Kühlschrank malen, oder auf ein Blatt und in die Obstschüssel legen oder sogar direkt auf das Obst malen usw.

Wie immer sind hier deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Probiere dich aus. Arbeitet mit der Rune, wende sie an und schau, wo es sich für dich gut und stimmig anfühlt, und wo es irgendwie nicht passen ist.

Immer gut finde ich auch, wenn man von jeder Rune ein Amulett hat (geht auch dein Runenset – du machst ein Loch hinein- noch ein Lederband und fertig). Je nach dem mit welcher Rune du gerade arbeitest, trägst du sie eine zeitlang als Amulett, um deinen Hals oder um deinen Arm oder, oder.