

Jennifer Weidmann



KENAZ

Zwischen Himmel und Erde

JENNIFER WEIDMANN

# Die Rune KENAZ

## ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE

### 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.



## Kenaz

**Mit Uruz haben wir den Samen, die Saat unserer Schöpfung in die Erde gebracht. Wir haben unseren Herzenstraum bzw. –wunsch aus dem Reich der Vorstellung herab geholt auf die Erde, weil wir ihn erfüllt erfahren möchten.**

**Jedes „neue“ Leben fängt ganz klein an, als Samen, gleichgültig ob es sich um unsere Schöpfung handelt oder ab ein neues Lebewesen entsteht.**

**Kenaz lässt sich gut mit der Zeit einer Schwangerschaft vergleichen. Der Samen wurde gepflanzt und wächst nun in der Eizelle heran. In der ersten Zeit kann man in der Regel von außen nichts sehen, aber die inneren Veränderungen beginnen. Neun Sonnenmonate, 10 Mondmonate wächst das neue Leben geschützt im Inneren heran, bevor es hinauskommt in die Welt.**

**So ungefähr kannst du dir auch den Prozess deiner Schöpfung vorstellen. Erst haben wir eine Idee, eine Vision, einen Wunsch (Fehu) und das, was uns am meisten anzieht wollen wir in der Realität erfahren, also fangen wir an den Boden vorzubereiten und den Wunsch auf die Erde zu holen (Uruz). Aber zunächst ist noch nicht wirklich etwas zu sehen. Alles ist noch klein und am Anfang. Gleichgültig was es ist: eine neue Beziehung, eine neue Ausbildung, der Aufbau einer Berufung.**

**Mit Kenaz stehen wir am Anfang und in der Zeit der Schwangerschaft. Wir tragen uns auch mit Ideen schwanger. Machen uns Gedanken, wie wir Dinge umsetzen können. Stellen uns vor, wie der weitere Weg aussehen könnte.**

**Dies ist eine sehr wackelige Zeit. So wie eine Schwangerschaft plötzlich vorbei sein kann, kann auch der Prozess der Schöpfung einfach vorbei sein. Daher ist es wichtig, die Verbindung zwischen meiner einstigen Vision (der Grund, warum ich den Samen überhaupt in die Erde gesetzt habe) und der Zeit der Reifung ist essentiell wichtig, um nicht aufzugeben. Den Samen zu vergessen, bevor er überhaupt angefangen hat, das Erdreich zu durchbrechen und sich zart dem Sonnenlicht entgegen zu neigen.**

**Kenaz hält die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Die Rune hilft uns dabei an unseren Visionen, die wir gerade in die Tat umsetzen wollen, nicht zu vergessen, sondern dran zu bleiben.**

**Bei einer realen Schwangerschaft ist es noch relativ leicht am Ball zu bleiben, aber bei einer Ideen-Schwangerschaft kann man schnell den Samen vergessen, den man gesät hat. So viele Ablenkungen, so viele Hürden, die man vielleicht nehmen muss. Es gehört eine gute Portion Willensstärke und Geduld dazu, um auf seinem Erfüllungsweg zu bleiben.**

**Und genau das trägt Kenaz in sich: das Feuer des Anfangs, welches uns dabei helfen kann, dran zu bleiben, nicht schon zu Beginn gleich wieder aufzugeben. Allerdings nur, wenn unsere Vision von Anfang an genug Zugkraft besaß.**

**Kenaz spannt sich auf zwischen Himmel und Erde. Sie ist die Verbindung zwischen unseren „Traumwelten“ bzw. „Schöpferwelten“ und der Realität in der wir jetzt leben. Kenaz ist eine sehr wichtige Rune und wird, nach meinem Empfinden häufig ein wenig stiefmütterlich behandelt. Es gibt einfach „schickere“ Runen, mit denen man sich leichter verbinden kann. Aber ohne Kenaz, ohne den Halt zwischen Himmel und Erde, können wir schnell unsere Schöpfermacht verlieren bzw. vergessen und fangen an der Spielball der Umstände zu werden. Und wie viele Menschen fühlen sich nicht als Spielball von anderen? So viel Menschen, die nicht das Gefühl haben, dass sie die Macht über ihr Leben hätten?**

**Hier ist Kenaz ein wichtiger Schlüssel. Zu fühlen: Ich bin der Schöpfer meiner Realität und ich bringe meine Wünsche/ Visionen auf die Erde. Ich halte die Verbindung zwischen zwei Welten.**

**Die Seele, die in einem menschlichen Körper inkarniert ist genau das, eine Verbindung von zwei Welten und Kenaz hilft uns dran zu bleiben, das nicht zu vergessen, damit wir in unserer Macht und Kraft bleiben und die Geduld aufrecht erhalten unsere Schöpfung bis zum Ende zu erfüllen.**

# Ablenkung und Ausreden

Was wir Menschen häufig gut können, ist uns abzulenken. Wir greifen in den Himmel und holen unsere Vision und wir bringen diese mit der anderen Hand in die Erde. Wir sind verbunden zwischen diesen beiden Räumen. Aber Moment, was war das denn? Glitzert dahinten etwas? Oder da? Und hier ist es anstrengend, also lass ich die Hand vom Himmel fallen. Heute ist so wie so nicht der Tag für dies oder für jenes. Morgen ist es bestimmt besser oder nächste Woche. Außerdem muss ich ja noch für meinen Partner, meine Kinder, meine Eltern dies oder jenes erledigen, aber dann... dann starte ich durch. Aber erst, wenn das Auto wieder läuft, ich genug Geld für einen neuen Computer habe, wenn ich schlanker bin, gebildeter, ein Arbeitszimmer habe usw.

Ablenkungen und Ausreden sind die Punkte die die Macht von Kenaz schwächen. Ich lade dich ein, mal die Haltung von Kenaz anzunehmen. Stell dich gerade hin. Eine Hand geht nach oben und zeigt in den Himmel. Die andere Hand geht nach unten und zeigt auf die Erde. Stelle dir nun dein Herzenswunsch innerlich vor. Stelle dir vor wie du in den Himmel greifst, diese Vision durch dich hindurch fließen lässt und hinausströmt in die Erde. Fühle die Energie aus dem Himmel und die Kraft der Erde, fühle den großartigen Kreislauf in dem du stehst. Du bist die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Du bist der Schöpfer, der diese beiden Welten miteinander verbindet. Fühle die Kraft, fühle die Macht.

Und dann lass die Hand vom Himmel fallen und mache was immer du willst mit ihr und fühle, wie sich das jetzt anfühlt. Wie sich der Abbruch dieser Energie anfühlt. Das kannst du auch umgekehrt machen. Strecke die Hand wieder in den Himmel und nimm die Hand von der Erde weg und lass sie irgendwo hin zeigen. Wie fühlt sich der Abbruch an?

Wir Menschen schaffen es immer wieder uns unserer eigenen Schöpfermacht zu entmächtigen. Wir haben einen Traum, aber wir halten die Verbindung nicht. Wir schaffen keinen Kreislauf, sondern Abbrüche. Jetzt kommt das große Wort scheitern ins Spiel. Aber ich lade dich ein, hier nicht an scheitern zu denken, sondern an Erfahrungen. Mit dem Ablenken und den Ausreden machen wir Erfahrungen, wie wir eben nicht in die Fülle kommen. Wir loten die Wege aus, die uns nicht zum Gold bringen, sondern immer wieder gegen eine Wand fahren oder in ein Loch fallen lassen.

Doch statt aus den Erfahrungen zu lernen, fangen viele Menschen an trotzig zu werden. Scheitern, als die neue Erleuchtung zu verkaufen. Das ist völlig in Ordnung. Wir sind die Schöpfer. Aber wenn wir wirklich mal Erfüllung unserer Visionen in der Realität erfahren wollen, wäre es ratsam, den Kenaz Kreislauf zu halten, sich nicht mehr ablenken zu lassen, keine Ausreden mehr, sondern in die ganz ureigene Schöpfermacht zu gelangen und sie in sich fließen zu lassen, aufgespannt zwischen Himmel und Erde.

# ABLENKUNG

RUNENMAGIE  
KENAZ

1 Von was oder von wem lässt du dich von deinem Schöpfungsweg ablenken?

2. Welche Gedanken lenken dich ab?

3. Welcher deiner Lebensumstände lenkt dich von der Erfüllung deiner Wünsche ab?

4. Welche Verhaltensweisen lenken dich ab?

5. Was brauchst du, um in den Fluss deiner Schöpfung zu finden und zu bleiben?

6. Was ist deine größte Vision für dein jetziges Leben?

# SCHÖN REDEN

RUNENMAGIE  
KENAZ

1 Achte mal darauf: wann redest du dir dein Leben schön:

- bei welchen Situationen
- bei welchen Menschen
- mit welchen Gegenständen (z.B. Geld)
- sonstiges

2. Hast du Luftschlösser – sprich:

was in deinem Leben hat eventuell kein festes Fundament auf dem man vertrauensvoll aufbauen kann und sich bedingungslos hingeben möchte

3. Welche Gefühle stecken hinter dem Schön reden – was traust du dich nicht ehrlich anzuschauen

## *Geduld*

**Mit eines der größten Probleme warum viele Menschen es nicht schaffen die Erfüllung ihrer Visionen zu erfahren, ist die Ungeduld. Es mangelt den meisten an Geduld. Ein Schöpfungsprozess braucht Zeit um anzuwachsen, zu wachsen, sich zu entwickeln und gut zu gedeihen. Doch wenn der Samen in der Erde ist und es zeigt sich nicht innerhalb der nächsten drei Sekunden ein Pflänzchen, dann sollte es wohl nicht so sein. So denken viele. Drehen sich um, kümmern sich nicht mehr um ihre Visionen und verpassen die großartige Chance, ihre Schöpfung wachsen zu sehen.**

**Alles braucht seine Zeit des Wachsens und Gedeihens. Es ist häufig die arbeitsintensivste Zeit (vor der Ernte). Man macht und tut und sieht einfach noch kein Ergebnis. Dass das völlig normal ist, wissen nur die wenigsten.**

**Manchmal denke ich, es wäre gut, wenn alle man einen Jahresdurchlauf, sich mal selbstvorsorgen müssten, in dem sie anpflanzen, pflegen und ernten. Man kann so unglaublich viel daraus lernen, auch für all seine anderen Ideen, deren Früchte man ernten möchte.**

**Es geht eben nicht immer alles husch husch. Wenn ich kein Geld mehr habe und anfange eine neue Schöpfung zu installieren, habe ich in der Regel nicht am nächsten Tag eine Million Euro auf dem Konto. Die Schöpfung ist ein Weg den wir gehen. Schritt für Schritt. Und in der ersten Zeit sieht man in der Regel eben noch nichts von unserer neuen Schöpfung. Sie ist noch am entstehen, wachsen, unter der Erde verborgen. Und doch ist es so wichtig, dass wir uns weiterhin darum kümmern. So wie wir uns auch um unserer ungeborenes Baby kümmern, wenn es die neun Monate in unserem Bauch heranwächst. Sobald der Samen gesetzt ist, sind wir verantwortlich. Es ist unsere Schöpfung und wir müssen uns darum kümmern.**

**Kenaz hilft uns dabei. Es hilft uns das Anfangsfeuer zu halten und erinnert uns daran, welch großartiges Ziel uns vorschwebte, als wir den Samen gesetzt haben. Sie ist die Verbindung zwischen Himmel und Erde, zwischen unseren visionären Vorstellungen und der daraus sich entwickelnden Realität.**

**Sie hilft uns dran zu bleiben, uns zu kümmern, zu fühlen, dass wir die Schöpfer unseres Lebens sind. Das wir es in der Hand haben, das unsere Ideenpflänzchen Liebe und Fürsorge erfahren. Wir sind die Verbindung zwischen Himmel und Erde und Kenaz erinnert uns daran.**

# UNGEDULD

RUNENMAGIE  
KENAZ

1 Wie geht es dir mit der Geduld?

Wie gut kannst du warten?

2. Wie gut kannst du die  
Wartezeit erfüllen?

3. Was nervt dich am meisten am  
Warten?

4. Was kannst du tun, um  
Wartezeiten sinnvoll zu erfüllen,  
so dass es sich nicht wie  
vergeudete Zeit anfühlt?

5. Was hast du schon alles aus  
Ungeduld aufgegeben oder  
abgebrochen?

6. Und wann bist du zu geduldig?

# KENAZ

## Signale für die Arbeit

1. Ungeduld
2. Tausend Ideen, keine Umsetzung
3. Schaumschläger und nichts dahinter
4. sich nicht wirklich auf einen Prozess einlassen
5. heute hier, morgen da, überall und nirgendwo
6. die Angst ein Versager zu sein
7. die Angst vor der eigenen Größe
8. ständig was Neues wollen
9. Unachtsamkeit
10. Mit dem Feuer spielen
11. nicht die Konsequenzen für das eigene Handeln tragen wollen

## Anwendung von Kenaz

**Kenaz ist wichtig für Menschen, die irgendwie nie vom Fleck kommen. Die es nicht schaffen etwas aufzubauen, sondern von einem zum anderen springen. Eine Heute hier, morgen dort Mentalität. Auch Menschen, die immer von ihren großartigen Ideen und Visionen schwärmen, aber partout nichts gebacken bekommen. Einfach keinen Fuß auf die Erde bringen und keine ihrer Visionen in die Realität umsetzen, können Kenaz gut gebrauchen. Damit die Vision wirklich mal vom Himmel auf die Erde kommt und ihr anwachsen darf.**

**Vielleicht kennst du auch solche Menschen, sicherlich wirst du in deiner Klientenarbeit solchen Menschen irgendwann beginnen. In der einen Woche wollen sie auch Heiler werden, in der nächsten Woche Schriftsteller und in der übernächsten Auswandern und Backpacker werden. Wenn man sie ein Jahr später wieder trifft, stehen sie häufig immer noch am gleichen Ausgangspunkt. Sie haben im Kopf viel bewegt, aber im Leben manchmal nichts. Hier ist es wirklich hilfreich die Verbindung mit Kenaz zwischen Himmel und Erde zu schlagen, damit der Fluss der Visionen hinabströmen darf auf die Erde, um dort Fuß zu fassen und Wurzeln zu schlagen. Damit daraus eine Schöpfung entstehen kann und nicht nur eine Idee.**

**Das ist manchmal sehr wichtig, damit man sich überhaupt erfüllt erfahren kann und nicht mehr suchend von einer Idee zur nächsten hüpfst.**

**Ich rate dann immer Kenaz unbedingt als Amulett oder direkt auf der Haut zu tragen. Kenaz lässt sich gut auf die beiden Hand Innenseiten malen. Meine Hände als Vermittler zwischen Himmel und Erde. Ein Symbol der Umsetzung und Tatkraft. Ich greife in den Himmel und hole meine Schöpfungsvisionen auf die Erde. Die Hände sind dafür hervorragend geeignet.**