

A woman with pale skin and light hair stands on a wooden bridge, holding a large, ornate crown. She wears a long, flowing white gown. The background is a warm, golden-brown landscape with stylized trees and a path leading into the distance. A large white arrow points downwards from the top right towards the crown.

# Jennifer Weidmann

## EIHWAZ

Der ewige Fluss von  
Leben und Tod

JENNIFER WEIDMANN

# Die Rune EIHWAZ

## Der ewige Fluss von Leben und Tod



**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***

*Copyright 2016 – alle Rechte  
vorbehalten*

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

# Eihwaz

Erinnere dich daran, was ich zuvor schon gesagt habe: die Runen singen dir ein Lied vom Leben und das Symbol des Lebens ist der Lebensbaum. Eihwaz symbolisiert diesen Lebensbaum im Wandeln des Lebens (im Wandeln der Jahreszeiten). Eihwaz wird auch gleichgesetzt mit Yggdrasill, der großen Weltenesche, dem großen Weltenbaum.

Um Eihwaz in seiner Tiefe zu verstehen und seinem Lied zu lauschen, ist es tatsächlich hilfreich eine Baum durch seine Wanderung durch das Jahr zu beobachten. Wie er im Frühling anfängt auszuschlagen, neue Blätter bekommt. Wie er in den Sommer hineinwächst und aus den Blüten die Früchte heranwachsen, wie wir im Herbst diese Früchte ernten können und wie er langsam anfängt sein Blätterkleid abzuschütteln, bis er dann im Winter sich ganz in sich zurück zieht, keine Blätter mehr trägt und kahl durch die kalte Jahreszeit zu wandern, bis die Frühlingssonne in wieder wachküst und das Spiel von vorne beginnt und doch nicht gleich ist. Der Baum verändert sich auch über die Jahre, wird größer, seine Früchte werden größer und irgendwann nach ein paar Jahren wieder kleiner, bis er vielleicht nach vielen Jahren gar keine Früchte mehr trägt.

Ein Baum kann uns ein Lied von unserem Leben singen. Eihwaz symbolisiert somit auch unsere Wanderung durch unser Leben – das Lied vom Leben und Sterben. Und hier ist nicht nur der große endgültige Tod gemeint, sondern auch die vielen kleinen Tode, die wir erfahren, während wir leben. Der Abschied von unserer Kindheit, von unserer Jugend, von unserer Fruchtbarkeit, von unseren körperlichen Kräften. Abschiede von Menschen, die wir wieder aus unserem Leben gehen lassen dürfen. Abschiede von Orten an denen wir gelebt haben. Abschied von Schule, von Ausbildung. So viele Abschiede, die wir erfahren, damit wir weitergehen können, damit wir im Frühling neu sprießen können, damit unsere Früchte sich wandeln können. Wieder und wieder.

Und hier ist das große Lernfeld bei Eihwaz: der Abschied, das Loslassen, Annehmen das der Tod unser ständiger Begleiter ist und zum Leben gehört. Unsere stetige Wandlung zum nächsten Ziel, zum nächsten Schritt. Das Annehmen, dass eben nichts gleich bleibt, dass die Veränderung zu uns und unserem Leben gehört. Wieder und wieder.

Doch so oft hört man: „Bleibe so, wie du bist!“, „Ach, könnten wir doch ewig hier bleiben“, „Ich wünschte der Tag würde nie vorüber gehen!“. Ja, die stetigen Wandlungen können anstrengend sein. Wir können eben die schönen Momente nicht ewig wieder und wieder erleben... unser Lebensrad dreht sich beständig weiter. Doch auch hier hat Eihwaz ein Geschenk für uns: die Aussicht, dass wir durch unser stetiges Wachsen immer mehr Überblick erhalten, immer schönere Früchte hervorbringen, uns immer mehr der Sonne entgegen strecken können.

Abschiede fallen uns häufig schwer. Selbst wenn wir Dinge oder Menschen loslassen dürfen, die nicht gut für uns waren, die nicht gut zu uns waren, halten wir häufig aus nostalgischen Gefühlen heraus daran fest. Eihwaz lädt uns ein nicht zu vergessen, dass alle

Erfahrungen in dir, im Lebensbaum gespeichert sind. Wir tragen die Erinnerungen immer bei uns, damit wir uns daran erfreuen können, wenn der Weg schwer zu werden scheint. Unsere Erfahrungen sind wie kostbare Steine, die wir auf unserem Weg durch das Leben einsammeln. Sie erinnern uns an Orte an denen wir waren, Begegnungen, die wir erfahren haben. Ja, letztendlich erinnern sie und daran, dass wir gelebt haben. Dass wir ein Leben hatten und haben.

Eihwaz lädt uns ein immer weiter zu gehen. Wir können nicht stehen bleiben. So wie ein Baum sich auch nicht entscheiden kann, jetzt einfach im Sommermodus zu verharren und keine Früchte mehr zu tragen, keine Blätter mehr abzuschütteln, so können wir eben auch nicht das Rad der Schöpfung anhalten und sagen, ich bleibe jetzt einfach im Juni stehen. Fertig.

Es geht nicht: wir tanzen das Lied vom Leben und Sterben, wieder und wieder. Doch wir wissen und wir können darauf vertrauen, dass nach dem Winter immer der Frühling, der Sommer und der Herbst kommen wird. Wir können uns freuen, vorfreuen und dadurch die Zeiten, die nicht so schön für uns sind durchschreiten, im Wissen, dass die schöne Zeit wieder kommt.

Doch häufig vergessen wir das. Der Weg wird dunkel und wir glauben, dass wird nun für ewig so ein. Gefangen vielleicht im ewigen Winter. Wir vergessen unsere Erfahrungen, in denen wir schon lernen durften, dass die Zeiten auch wieder schön wurden, dass die Sonne irgendwann auch wieder schien.

Eihwaz hat eine durchdringende Tiefe. Sein Lied ist substanziell und so voller Weisheit, so voller Tiefer Erkenntnisschätze über unser Leben und unsere Schöpfungsprozesse.

Ich kann dich nur einladen, dir die Zeit zu nehmen, um dich wahrhaftig mit dieser Rune zu verbinden. Sie bringt uns so reiche Geschenke in der Persönlichkeitsentwicklung, dass ich es fast nicht zu beschreiben vermag. Du erkennst, dass der Weg eben nie vorbei ist. Es gibt immer noch eine Schicht mehr zu erkennen, zu fühlen, zu erfahren, zu ergreifen. So viele Perlen, die wir noch nicht aufgehoben haben, auf unserem Lebensweg. So viel, was wir noch nicht in Gänze gefühlt und verstanden eben. Das Leben wird mit Eihwaz ein Geschenk der Selbst-Liebe an das eigene Leben.

Am Besten arbeitest du mit Eihwaz erstmal für dich. Stell dir die Rune vor, flüstere ihren Namen und dann tauche hinab in deine innere Bilderwelt und lausche dem Lied dieser Rune. Stell dir einen inneren Lebensbaum vor, stell dir vor, wie er durch die Jahreszeiten wandert, vergleiche dein Leben dazu. Es gibt hier so unglaublich viel zu entdecken.

Ich wünsche dir eine segensreiche Verbindung



# Eihwaz

## Signale für die Arbeit

1. In der Vergangenheit festhängen: "Früher war alles schöner, besser..."
2. Angst vor der Zukunft: sich ausgeliefert und machtlos fühlen vor den Dingen, die da kommen mögen
3. Angst vor dem Tod, vor dem Abschied, vor dem Loslassen und vor der Veränderung
4. Festhalten, auch an Dingen und Menschen, von denen man weiß, dass sie einen verletzen und wehtun und die Kräfte rauben
5. sich nicht dem eigenen Leben stellen wollen

# Eihwaz

## Selbst-Reflexion

1. Was ist deine größte Angst im Leben?
2. Was fällt dir schwer los zu lassen?
3. Wie geht es dir mit dem Tod? Wie wäre es für dich, wenn du nur noch 24 Stunden zu leben hättest: was würdest du bedauern nicht gemacht zu haben, was würdest du noch machen wollen? Welche Träume hast du nicht gelebt? Welche Worte nicht gesprochen? Welche Taten nicht unternommen? Wo bist du nicht in deine Größe gegangen?
5. Welche Erkenntnisse ziehst du aus den vorherigen Fragen?
6. Bist du der, der du sein möchtest?

## Die Arbeit mit Eihwaz

Ob man will oder nicht: Eihwaz begleitet uns immer.. in jeder Sekunde unseres Lebens. Mit dem Leben tritt auch der Tod zu uns. Es ist so. Aber wir blenden diesen Fakt gerne aus. Warum? Weil fielen der Tod Angst macht. Aber gerade die Einladung des Todes in unser Leben, verhilft uns, so viel bewusster unsere Lebenszeit zu erfüllen. So viel bewusster Entscheidungen für uns zu treffen.

Wenn uns bewusst ist, wie vergänglich unser Leben ist und wie schnell diese Inkarnation vorbei sein kann, desto mehr Leben wir, desto stärker nutzen wir unsere Lebenszeit. Daher ist die Einladung von Eihwaz: sei dir bewusst, dass deine Seele unsterblich und unendlich ist, aber diese Inkarnation ist es nicht. Sie ist endlich und dein Körper ist sterblich und wird sterben, wenn die Zeit gekommen ist. Da wir nicht wissen, wann diese Zeit sein wird, sind wir eingeladen, jeden Moment wundervoll zu machen, gleichgültig ob wir abwaschen, Auto fahren, unseren großen Roman schreiben, Sex haben oder mit unseren Kindern spielen. Jeder Moment möchte genossen werden.

Ich würde Eihwaz immer mal für eine Zeit als Amulette tragen. Oder was auch sehr schön ist, so mache ich es: ich habe eine Mala (eine Gebetskette) mir selbst erstellt mit Eihwaz als Amulette unten dran, aus einer Baumscheibe selbst hergestellt. Jeden Abend halte ich diese Gebetskette in den Händen bevor ich einschlafe: sie erinnert mich an meine Sterblichkeit, sie erinnert mich daran, mein Leben wirklich voll auszuschöpfen. Nicht verzweifeln wegen eigentlich unwichtiger Dinge, wie Geld, oder das jemand vielleicht schlecht über die gesprochen hat.

Eihwaz lädt uns ein, seine Kraft beständig in unser Leben zu holen. Sei hier kreativ, finde einen Weg, dich mindestens einmal am Tag daran zu erinnern, dass deine Lebenszeit in dieser Inkarnation ein Geschenk ist, welches du wertschätzend erfüllen darfst. Das geht über ein Amulette oder die Mala oder du malst dir ein Bild wo Eihwaz oder ein Lebensbaum drauf ist. Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir Eihwaz in unser Leben holen können.

Sehr schön ist auch ein Jahreszeitentisch oder Jahreszeitenaltar, der sich mit dem Wandeln der Zeiten in der Natur auch wandeln darf. Eine Ecke im Raum, die du dir schön gestaltetest. Mit Kerzen, mit schönen Gegenständen, die dir für die jeweilige Jahreszeit passend erscheinen und dann wandelt er sich: Dinge kommen hinzu (wie z.B. Kastanien im Herbst, Tannengrün im Winter, ein schöner Blumenstrauß im Frühling usw) und andere Dinge nehmen wir wieder heraus, wenn ihre Zeit abgelaufen ist. (also nicht das ganze Jahr die Kastanien liegen lassen).

Ich mache diese Jahreszeitenalter Arbeit seit Jahren und finde es sehr erfüllend, so im ständigen Kontakt mit dem Wandel der Zeiten zu sein: wie innen so außen, wie im Großen so im Kleinen. Viel Freude damit.