

# Runenpfad der Nordfrau

*Für Ritual, Erinnerung und gelebte Weiblichkeit*

## Berkana ☞

Die Birke – Schoß des Werdens

### Wofür sie steht

Berkana ist die Rune des weiblichen Anfangs.  
Sie hütet das Unsichtbare, das Wachsende, das noch Schutz braucht.

Sie ist die Mutterkraft – sanft und unaufhaltsam.

### Was sie unterstützt

Neubeginn  
Heilung des Weiblichen  
Selbstfürsorge  
innere und äußere Geburt

## Wie die Nordfrau sie früher einsetzte

Die Nordfrau rief Berkana, wenn sie schwanger war, ein neues Leben plante oder eine schwere Zeit hinter sich ließ.

Sie ritzte die Rune in Birkenrinde, legte Zweige unter ihr Lager oder zeichnete sie auf den Bauch.

Berkana wurde gerufen, wenn etwas werden sollte – nicht erkämpft aber eine sanfte weibliche Wandlung.

## Alltags-Affirmation

Ich erlaube mir, sanft zu wachsen.

Alles in mir darf Zeit haben.



# Runenpfad der Nordfrau

*Für Ritual, Erinnerung und gelebte Weiblichkeit*

## Algiz ᚷ

Die Geweihte – Schutz & Aufrichtung

### Wofür sie steht

Algiz ist die aufgerichtete Frau mit erhobenen Armen.

Sie verbindet Himmel, Erde und Herz.

Sie schützt das, was heilig ist – deine Energie.

### Was sie unterstützt

Schutz

klare Grenzen

Selbstachtung

energetische Reinigung

### Wie die Nordfrau sie früher einsetzte

Vor Reisen, Geburten oder Übergängen rief die Nordfrau  
Algiz.

Sie zeichnete die Rune über Türen,  
auf den Körper oder in die Erde.

Algiz war da, wenn Gefahr oder kräftezehrende Aufgaben  
spürbar waren – sichtbar oder unsichtbar.

### Alltags-Affirmation

Ich stehe in meinem Feld.

Ich bin geschützt. Ich bin klar & sicher.



# Runenpfad der Nordfrau

*Für Ritual, Erinnerung und gelebte Weiblichkeit*

## Tiwaz ↑

Der innere Pfeil – Wahrheit & Mut

### Wofür sie steht

Tiwaz ist die Rune der klaren Ausrichtung.

Sie verlangt Ehrlichkeit –  
vor allem dir selbst gegenüber.

### Was sie unterstützt

mutige Entscheidungen

innere Führung

Standhaftigkeit

Integrität

### Wie die Nordfrau sie früher einsetzte

Die Nordfrau rief Tiwaz, wenn sie einen Schwur  
ablegte – vor sich selbst oder den Ahnen.

Sie wurde genutzt bei wichtigen Entscheidungen,  
bei Trennungen, bei Wegen ohne Umkehr. Wenn  
Selbstwert benötigt wird.

Tiwaz bedeutete: Ich stehe zu mir.

### Alltags-Affirmation

Ich gehe meinen Weg in Wahrheit.  
Auch wenn meine Stimme zittert.



# Runenpfad der Nordfrau

*Für Ritual, Erinnerung und gelebte Weiblichkeit*

## Laguz ᚲ

Das Wasser – Tiefe & Intuition

### Wofür sie steht

Laguz ist die Rune der inneren Strömung.  
Sie lädt dich ein, dich erinnern statt kontrollieren zu  
wollen.

### Was sie unterstützt

Intuition  
emotionale Heilung  
Weiblichkeit im Fluss  
Loslassen

### Wie die Nordfrau sie früher einsetzte

Laguz wurde an Flüssen, Seen oder bei Mondritualen  
gerufen.

Die Nordfrau wusch sich mit Wasser,  
in das sie die Rune geflüstert hatte.  
Sie nutzte Laguz, wenn Gefühle überwältigend waren  
oder Antworten fehlten. Wenn Unruhe siegte.

### Alltags-Affirmation

Ich vertraue meinem inneren Wasser.  
Es trägt mich.



# Runenpfad der Nordfrau

*Für Ritual, Erinnerung und gelebte Weiblichkeit*

## Uruz

Die Urkraft – Körper & Wildheit

### Wofür sie steht

Uruz ist rohe Lebenskraft.

Sie erinnert dich an deinen Körper als Tempel –  
nicht als Last.

### Was sie unterstützt

Vitalität

Erdung

körperliche Stärke

Selbstermächtigung

### Wie die Nordfrau sie früher einsetzte

Nach Krankheit, Geburt oder Winter rief die Nordfrau Uruz.  
Sie zeichnete die Rune auf Knochen, Steine oder ihre Haut.  
Uruz wurde genutzt, um wieder ins Leben zurückzukehren.

Um körperliche Schwäche, Schmerzen und  
Ungleichgewichte zu überstehen.

### Alltags-Affirmation

Mein Körper ist stark.

Meine Kraft lebt in mir.



# Runenpfad der Nordfrau

*Für Ritual, Erinnerung und gelebte Weiblichkeit*

## Ansuz ᚱ

Der Atem – Stimme & Weisheit

### Wofür sie steht

Ansuz ist die Rune der gesprochenen Wahrheit.

Sie verbindet Herz, Atem und Ausdruck.

### Was sie unterstützt

klare Kommunikation

Wahrheit aussprechen

Zuhören

innere Führung

### Wie die Nordfrau sie früher einsetzte

Ansuz wurde vor Reden, Gesängen und Ritualen gerufen.

Die Nordfrau sang die Rune, flüsterte sie ins Feuer oder in den Wind. Sie bat um Worte, die tragen – nicht verletzen.

Mut und Aufrichtung sind das Ziel.

### Alltags-Affirmation

Meine Stimme ist klar.

Meine Worte dürfen Raum einnehmen.



# Runenpfad der Nordfrau

*Für Ritual, Erinnerung und gelebte Weiblichkeit*

## Sowilo ᚱ

Die Sonne – inneres Feuer

### Wofür sie steht

Sowilo ist die Rune der Lebensfreude.  
Sie erinnert dich daran, dass du Licht bist.

### Was sie unterstützt

Selbstwert

Klarheit

Freude

innere Ausrichtung

### Wie die Nordfrau sie früher einsetzte

Zur Sommersonnenwende, bei Erfolgen oder nach  
dunklen Zeiten rief die Nordfrau Sowilo.

Sie tanzte, entzündete Feuer oder richtete ihr Gesicht  
zur Sonne. Sowilo war ein Ja zum Leben. Das Gefühl von  
Glück und Frohsinn soll gehalten oder erschaffen  
werden.

### Alltags-Affirmation

Ich darf leuchten.

Ich darf alles Positive ehren und  
Negatives annehmen.



# Runenpfad der Nordfrau

*Für Ritual, Erinnerung und gelebte Weiblichkeit*

## Eihwaz √

Die Schwelle – Wandlung & Tiefe

### Wofür sie steht

Eihwaz ist die Rune zwischen den Welten.

Sie hält dich in Übergängen.

### Was sie unterstützt

Transformation

Schattenarbeit

Loslassen alter Rollen

Vertrauen in Prozesse

### Wie die Nordfrau sie früher einsetzte

Eihwaz wurde in Zeiten des Verlusts, der Initiation  
oder inneren Wandlung gerufen.

Die Nordfrau zog sich zurück, fastete oder wachte am  
Feuer. Eihwaz bedeutete: Ich lasse mich wandeln.

Das Gefühl von persönlicher Änderung wird  
unterstützt.

### Alltags-Affirmation

Ich vertraue meiner Wandlung.

Ich werde neu.