

Runenpfad der Nordfrau

Für Ritual, Erinnerung und gelebte Weiblichkeit

Berkana ß

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

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 ↗

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 ñ

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 ♀

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 ᛖ

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.