24 Türen zu deiner Ahnenseele

Adventskalender der Runen



HEIKE MICHAELSEN

ᚠ ᚢ ᚦ ᚨ ᚱ ᚲ ᚷ ᚹ

Adventskalender der Runen

24 Türen zu deiner Ahnenseele

HEIKE MICHAELSEN

ᚺ ᚾ ᛁ ᛃ ᛇ ᛈ ᛉ ᛊ

Impressum

Adventskalender der Runen: 24 Türen zu deiner Ahnenseele

© 2026 Heike Michaelsen. Alle Rechte vorbehalten.

Autorin und Herausgeberin: Heike Michaelsen · Kosmische Universität · www.HeikeMichaelsen.de

Alle Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Weitergabe und Veröffentlichung, auch auszugsweise, bedürfen der schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Ein wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist eine spirituelle Einladung, die Runen kennenzulernen. Es verbindet überlieferte Quellen mit meiner eigenen Deutung. Die Namen der Runen und die alten Runengedichte sind historisch überliefert. Die Bedeutungen, Bilder und Übungen, die ich dir dazu anbiete, sind eine freie Auslegung. Wo ich deute, schreibe ich es mitunter dazu. Du darfst alles prüfen, ergänzen und es für dich ganz anders sehen. Folge bei allem deiner Intuition.

Die Meditationen und Übungen, die du selbstständig durchführen kannst, laden dich ein, tiefer in die Energie der Runen hineinzuspüren. Da einige Runen auch mit Gesundheit und Regeneration verbunden sind, weise ich darauf hin, dass sie keine ärztliche, therapeutische, rechtliche oder fachliche Beratung ersetzen und keine Heilversprechen enthalten. Bei gesundheitlichen oder seelischen Belastungen suche bitte fachliche Hilfe in Eigenverantwortung.

Stand: November 2026

Inhaltsverzeichnis

Prolog - Das Raunen in den Winternächten 6

Vorwort - Wenn Runen rufen 7

Einleitung - Mehr als ein Symbol 8

So kannst du dieses Buch nutzen 9

Das kosmologische System der Runen 11

Die Runengedichte 13

Der Stabreim 15

Freyjas Aett 17

- ᚠ Fehu, die Fülle 20
- ᚢ Uruz, die Urkraft 28
- ᚦ Thurisaz, der Torschutz 36
- ᚨ Ansuz, der Atem 43
- ᚱ Raidho Reise im Rhythmus 51
- ᚲ Kenaz, Klarheit und Kenntnis 58
- ᚷ Gebo, Gabe und Geschenk 66
- ᚹ Wunjo der Wunscherfüllung 74

Hagals Aett 80

- ᚺ Hagalaz, der Hagelsturm 83
- ᚾ Naudhiz, Not und Notwendigkeit 91
- ᛁ Isa im Inneren 99
- ᛃ Jera, der Jahresrhythmus 107
- ᛇ Eihwaz, die Einweihung 114
- ᛈ Perthro, Potenzial des Schicksals 121
- ᛉ Algiz, Antenne und Ableiter 129
- ᛊ Sowilo, das sonnige Siegel 136

Tyrs Aett 142

- ᛏ Tiwaz, die Treue des friedvollen Kriegers 145
- ᛒ Berkana, behüteter Beginn 154
- ᛖ Ehwaz, im Einklang mit dem Einhorn 161
- ᛗ Mannaz, der Mensch in der Mitte 169

ᛚ Laguz, Loslassen im Lebensstrom 176
ᛜ Ingwaz, innere Reifung 183
ᛞ Dagaz, die Dämmerung 191
ᛟ Othala, die Obhut 198

Bonusteil: Die Zusatzrunen 204
ᚪ Ác, die Eiche, standhaft und treu 206
ᚫ Æsc, die Esche, der Weltenbaum 210
ᛦ Ýr, der Bogen zum Quantensprung 214
ᛡ Íor, der gewundene Weg 218
ᛠ Éar, die Erde und der Mutterboden 222
Lausche dem Raunen 225
ᛢ Cweorð, das Feuerritual 227
ᚳ Calc, der Kelch, die Schale 231
ᛥ Stán, der Stein 234
ᛤ Gár, der Speer 237
Wyrd, die Leerrune 240

Dein Name in Runen 242

Die 24 Runen auf einen Blick 248

Runen ziehen und legen 249

Ein Segen zum Schluss 250

Songverzeichnis 251

Quellen und weiterführende Literatur 252

Raum für weitere Notizen 253

Das Runenalbum 254

Über die Autorin 255

Mehr von Heike Michaelsen 256

Prolog - Das Raunen in den Winternächten

Wenn die Tage kürzer werden, die Natur ihren Atem anhält und der Nebel sich über die Felder legt, zieht eine uralte Stille und Weisheit über das Land. Es ist die Zeit der inneren Einkehr, in der die Schatten länger werden und die Welt zur Ruhe kommt. Genau in dieser Zeit, wenn das alte Jahr langsam dem Ende entgegengeht und wir die Lichter zur Adventszeit entzünden, öffnet sich ein uralter Raum, in dem von jeher das Schicksal der Menschen gewebt wurde, mit der Weisheit der Runen.

Runen sind nicht einfach nur Symbole oder Buchstaben aus einer längst vergangenen Zeit. Sie sind lebendige Frequenzen, ja, sogar Lichtwesen, ähnlich wie Engel, die kosmische Ur-Muster repräsentieren, wie Archetypen unseres eigenen Bewusstseins. Ganz still flüstern sie uns etwas zu und *raunen* dabei. Sie sprechen von den tiefen Geheimnissen der Schöpfung und offenbaren dabei, wie wir Krisen und Notzeiten transformieren und in die Wandlung bringen können, hin zu Fülle, Schutz, Spiritualität und einem behüteten Zuhause. Und nirgendwo lauscht es sich tiefer und intensiver als in den langen, dunklen Nächten des Winters, wenn die Hektik der Welt verstummt und der Blick sich nach innen richtet.

Diese Sonderedition wurde erschaffen, um dich als spiritueller Adventskalender durch diese heilige Zeit zu begleiten. Tag für Tag öffnet sich ein Tor zur Weisheit einer anderen Rune, die aktueller ist denn je. Getragen von den Worten dieses Buches und den begleitenden, zeitlosen Runensongs, wirst du sanft in die Magie der Runen eingeführt, durch akustische Portale, die die Schwingung einer uralten Kraft in sich tragen.

Doch wisse: Die Runen sind zeitlos. Auch wenn der Advent und die Rauhnächte die kraftvollste Einweihungszeit für diesen Winterzauber sind, so stehen diese Tore das ganze Jahr über offen. Zu jedem Monat, in jeder Lebenskrise und bei jeder Frage, die dein Herz berührt, kannst du dieses Buch aufschlagen, das Orakel befragen und dem Gesang der Runen lauschen.

Lausche dem Raunen. Der Weg beginnt genau hier.

Vorwort - Wenn Runen rufen

Die Runen haben mich schon immer fasziniert. Diese alten, geheimnisvollen Zeichen zogen mich intuitiv an, und trotzdem fand ich lange keinen Zugang zu ihnen. Ich dachte immer, dass ich mir das niemals merken kann. So viele Zeichen, Symbole, Namen und Bedeutungen. Wie soll man sich das nur alles einprägen?

Doch dann kam die Zeit, als die Runen mich riefen.

Es war wie ein Raunen aus weiter Ferne und längst vergangener Zeit. Zuerst war es kaum wahrnehmbar und leise. Ich befand mich gerade in einem Stille-Retreat, das ich zu Hause bereits seit Monaten für mich selbst durchführte. In dieser Stille begannen die Runen zu flüstern wie ein leises Rascheln im Wind. Und es geschah genau zu der Zeit, als die Winternächte begannen. Unsere Ahnen, die Urgermanen, ließen sie nach der Überlieferung Mitte bis Ende Oktober beginnen, wenn die Tage kürzer werden und die Nächte lang und dunkel sind. In diesen Nächten raunten mir die Runen zu und verrieten mir ihre Geheimnisse.

Ich begann, mir eine Rune nach der anderen anzuschauen. Und zu jeder Rune, die ich kennenlernte, entstand ein Lied. Ich spürte, dass man Runen leichter lernen kann, wenn man einen Gesang von ihnen hört oder sogar selbst mitsingt. Unsere Vorfahren haben ihr Wissen genauso weitergegeben: in Gesängen, Gedichten und Geschichten, die man sich viel leichter merken kann, wenn man sie immer wieder im Hintergrund hört. Die Germanen sprachen im Stabreim. Auf diese Weise erzählten sie die Geschichten der Runen. Viele davon sind in meine Runensongs mit eingeflossen. Du findest sie in meinem Runenalbum, in dem jede Rune besungen wird.

Je tiefer ich in die Runen hineinging, desto klarer wurde mir: Jede Rune erzählt nicht nur ihre eigene Geschichte, die Geschichte ist im Zeichen selbst zu sehen wie eine Art Symbol. Zudem sind die Runen ein Alphabet, jede Rune ist ein Buchstabe. Aber sie sind nicht einfach nur Buchstaben. Eine Rune ist ein Buchstabensymbol, das eine Geschichte in Gedichtform erzählt. Wenn du ihr lauscht, wird sie auf einmal lebendig, wie ein geheimnisvolles Wesen, das aus dem Feld der Rune hervortritt. Wer sich mit ihr verbindet, ihrer Geschichte lauscht, den Stabreim hört, erkennt ihre Bedeutung und ihr Zeichen. Und dann beginnt der Tanz mit der Rune, die lebendig ist und mit dir spricht.

Einleitung - Mehr als ein Symbol

Schau dir einmal deinen eigenen Vornamen an. Jeder Buchstabe darin lässt sich einer Rune zuordnen. In deinem Namen stecken somit Runen, und dein Name erzählt durch sie eine Geschichte. Ein Buchstabe erzählt keine Geschichte, aber eine Rune erzählt eine und zeigt dir dazu noch ein Symbol.

Als ich das erkannte, offenbarte sich mir plötzlich alles. Ich wusste auf einmal wieder, was Runen sind. Sie sind mehr als ein Buchstabe. Sie sind Geschichten, die in zauberhafter und energetischer Gedichtform gewebt wurden, in Form eines Stabreims. Und sie sprechen zu dir, zwischen den Zeilen. Jede einzelne ist wie ein lebendiges Bewusstseinsfeld mit ihrer ureigensten Energie. Und wenn du Runen zu Wörtern aneinanderreihst, entsteht eine tiefe Botschaft, mit der du dich selbst und deinen Namen noch einmal auf einer ganz anderen Ebene erkennen kannst.

Als mir das klar wurde, erkannte ich auch, dass uns mit dem gewöhnlichen Alphabet etwas abhandengekommen ist: der Zauber der Buchstaben. Über die Runen können wir ihn uns zurückholen.

Von diesem Zauber erzählt dieses Buch. Es führt dich durch 24 Runen, und jede öffnet dir eine Tür zu ihrem tiefsten Geheimnis und zu ihrer wahren Geschichte, die schon lange darauf wartet, dass du sie wieder entdeckst. Du kannst über die Runensongs in die Energie eintauchen oder einfach ganz still, nur mit den Worten dieser Seiten. Du musst dir nichts merken. Lass die Runen einfach zu dir kommen, eine nach der anderen, so wie sie auch zu mir gekommen sind.

Das ist meine Geschichte, und aus ihr ist dieses Buch entstanden.

Ich wünsche dir, dass auch dir die Runen etwas zuraunen.

So kannst du dieses Buch nutzen

Hier sind fünf Möglichkeiten, aus denen du wählen kannst. Folge bei allem deiner Intuition. Es gibt kein richtig oder falsch, nur dich und die Runen.

Der Reihe nach. Beginne bei Fehu und gehe Rune für Rune bis Othala. Du kannst dir für jede Rune einen Tag, eine Woche oder so viel Zeit nehmen, wie du brauchst. Die Reihenfolge ist kein Zufall: Die 24 Runen bauen aufeinander auf und beschreiben einen Einweihungsweg. Vielleicht erkennst du bei bestimmten Runen, dass du genau an diesem Punkt gerade stehst. Gehst du die Runen zurück, zeigt sich die Vergangenheit, gehst du in der Reihe weiter, zeigen sich Wege und Lösungen für die Zukunft.

Mit den Songs. Lies das Kapitel und höre danach den passenden Runensong, oder beginne mit dem Song und lies danach. Auf der letzten Seite jedes Kapitels findest du den Hinweis auf den Song.

Ohne die Songs. Lies die Texte, sprich die Stabreime laut, mache die Meditationen und schreibe in die freien Felder deine Gedanken. Alles funktioniert auch in der Stille.

Eine Rune ziehen. Wenn du das Buch als gedruckte Version hast, lege das Buch auf den Tisch, atme ein paarmal durch und schlage es mit einer Frage im Herzen irgendwo auf. Die Rune, bei der du landest, ist deine Einladung für heute. Lies ihr Kapitel und probiere die Übung aus. Hast du das Buch als Online-Version, denke einfach an eine Zahl zwischen 1 und 24. Gehe dann zu dem Kapitel mit der Zahl, die zuerst in dir aufsteigt.

Als Reise durch die dunkle Jahreszeit. 24 Runen reichen genau für 24 Tage. Du kannst vom 1. bis zum 24. Dezember jeden Tag eine Rune entdecken und das Jahr mit Othala, dem inneren Zuhause, abschließen.

Der Aufbau eines Kapitels

Jedes Kapitel ist gleich aufgebaut, damit du dich schnell zurechtfindest:

1. **Auftakt:** der Name der Rune, ihr Lautwert, ihre Schlüsselwörter und ein Satz, der ihre Kraft zusammenfasst.

2. **Das Wesen der Rune:** was sie bedeutet, welches Bild hinter ihr steht und welche Türen sie dir öffnet.
3. **Das Runengedicht:** eine Strophe aus der alten Überlieferung, in der Regel die freundlichste, mit meiner deutschen Übertragung.
4. **Der Stabreim:** vier Zeilen, die du laut sprechen kannst.
5. **Die Rune erleben:** eine kurze Meditation, drei Fragen zum Aufschreiben, eine Übung für Klang und Körper, ein Mini-Ritual für den Tag, ein Satz für heute, Platz zum Zeichnen der Rune und für deine Gedanken, dazu der Hinweis auf den Song.

Lege dir am besten ein Heft, einen Stift und eine Kerze bereit. Mehr brauchst du nicht.

Warum 24 Runen?

Das Ältere Futhark ist die älteste überlieferte Runenreihe. Es wurde etwa vom 2. bis zum 8. Jahrhundert verwendet. Vollständige Reihen mit 24 Runen sind unter anderem auf dem Kylver-Stein und auf Brakteaten überliefert, den runden Goldanhängern der Völkerwanderungszeit. In der Wikingerzeit wurde die Reihe auf 16 Runen verkürzt (Jüngeres Futhark). In England wuchs sie auf bis zu 33 Runen (Angelsächsisches Futhorc), um die Laute der Sprache abzubilden.

Am geläufigsten ist die Reihe mit 24 Runen. Sie beschreibt einen wundervollen Einweihungsweg. Sie trägt noch heute den stillen Geist der Zeit, bevor die Sprachen sich veränderten und aufspalteten. Diese 24 Runen bilden den Kern dieses Buches. Am Ende findest du aber auch die Zusatzrunen aus der 33er-Reihe. So kannst du in das gesamte Spektrum hineinfühlen und selbst erfahren, welches Runensystem dich am meisten anspricht.


Fehu - Fülle
1. Dezember



Fehu

die Fülle

Fülle, Funke, Fluss der Energie

RUNE 1 VON 24 · FREYJAS AETT · LAUTWERT F

SCHLÜSSELWÖRTER

Urfeuer · Fülle · Fluss · innerer Reichtum · schöpferische Kraft

Fehu ist der ursprüngliche Funke, die schöpferische Bewegung und der bewusste Umgang mit Fülle.

Das Wesen von Fehu

Fehu ist die erste Rune des Älteren Futhark. Sie markiert den Moment, in dem aus dem formlosen Nichts etwas in die Existenz tritt.

In der nordischen Schöpfungsgeschichte entsteht die Welt, wo glühende Hitze (Muspellsheimr) auf eisige Kälte (Niflheimr) trifft. Fehu trägt diesen ersten Funken in sich: das prasselnde, wärmende Feuer, das Leben erst möglich macht.

Im Urgermanischen bedeutete *fēhu* „Vieh". Für die alten Menschen war es der Inbegriff beweglichen Reichtums. Ein Rind steht auf eigenen Beinen, es bewegt sich, es wächst und es ernährt die Gemeinschaft. Reichtum war nie etwas Starres, sondern etwas Lebendiges und Atmendes.

Später weitete sich die Bedeutung. Sie umfasst heute materiellen Wohlstand wie Geld, Ressourcen und Einkommen, aber ebenso den inneren Reichtum an Talenten, Kreativität und Lebensfreude.

Das Gesetz des Flusses

In einer intakten Schöpfung gibt es keinen Mangel. Mutter Erde rechnet nicht nach. Eine alte Eiche zählt ihre Eicheln nicht und sorgt sich nicht, ob im nächsten Jahr noch genug Nährstoffe da sind. Sie spendet im Überfluss, ohne Angst vor Verlust.

Fülle ist deshalb kein Besitz, den man horten kann, sondern ein lebendiger Strom, wie das Ein- und Ausatmen. Wer die Luft für immer in der Lunge behalten will, erstickt. Sie wird erst zum Lebensstrom, wenn sie fließt. Genauso will Fehu strömen, kreieren, sich vermehren und allen dienen.

Wer Fülle aus Angst festhält, stoppt den Fluss und ruft damit den Mangel herbei. Wer sie als Strom begreift, erlebt die unendliche Fürsorge der großen Mutter.

Drei Türen zu Fehu

Reichtum als Energiefluss. Geld, Güter und Ressourcen sind Energieformen, die fließen wollen. Fehu lädt dich ein, Vertrauen zu fassen: Was geht, kommt auch wieder – wenn du es schätzt und ehrst.

DAS RUNENGEDICHT

Von den drei überlieferten Runengedichten spricht das angelsächsische (8. oder 9. Jahrhundert) am freundlichsten von Fehu:

Feoh byþ frofur fira gehwylcum;
sceal ðeah manna gehwylc miclun hyt dælan
gif he wile for drihtne domes hleotan.

Fülle tröstet jedes Herz,
doch fließen soll sie, frei verschenkt, so wächst sie
weiter, und mit ihr der Segen.

Freie deutsche Übertragung.

DER STABREIM

Der Stabreim hält die Zeilen durch gleiche Anlaute zusammen. Sprich ihn langsam und spüre, wie das F in deinem Atem schwingt:

Feuervoller Funke fließt,
freie Fülle flutet das Feld;
fern von Familien Fehde
fließt Fülle frei im Flow.

Drei Fragen an dich

Nimm dir Zeit und schreibe, was auftaucht. Es gibt keine falschen Antworten.

1 **Wo fließt meine Fülle gerade, und wo staut sie sich?**

2 **Was ist mein innerer Reichtum, den ich vielleicht zu selten zeige?**

3 **Welchen Samen möchte ich heute säen?**

Fehu erleben

Spüre einmal in die Energie der Rune Fehu hinein und nutze gern die folgenden Impulse für deine eigene Wahrnehmung.

Hineinspüren (2 Minuten)

Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Stelle dir ein warmes, goldenes Feuer vor, das sanft in deiner Brust oder in deinen Händen brennt. Es ist kein zerstörerisches Feuer, sondern ein nährender, kraftvoller Strom. Spüre, wie dieses Licht durch deinen Körper pulsiert, vom Scheitel bis in die Fußsohlen. Du bist reich an Kraft, reich an Möglichkeiten, und der Strom des Lebens fließt durch dich hindurch.

Klang und Körper

Atme tief ein und töne beim Ausatmen langsam „Fe-hu“. Lass das F wie warmen Atem durch die Lippen strömen und das U in der Brust nachklingen. Bewege dabei die Arme wie ein Feuer, das nach oben züngelt.

Mini-Ritual für den Tag

Verschenke heute etwas, das du gern gibst: ein Lächeln, ein Lob, einen Gegenstand, ein Stück Zeit. Achte darauf, wie es sich anfühlt, wenn etwas fließt.

Dein Satz für heute

Ich bin reich an Kraft, reich an Möglichkeiten. Der Strom der Fülle fließt frei durch mein Sein.

Zeichne deine Rune

Fahre die helle Rune mit dem Stift nach oder male deine eigene.

MEINE GEDANKEN

Dazu passt der Song **„Fehu im Fluss der Fülle“**.

Das Runenalbum

Zu diesem Buch gehört das Runenalbum, in dem jede der 24 Runen besungen wird. Du kannst die Songs beim Lesen hören, bei den Übungen oder einfach nebenbei. Die Titel findest du im Songverzeichnis.

Hier findest du den Zugang zu den Runensongs:

www.heikemichaelsen.de/audio/runen-songs

Über die Autorin

„Wachstum geschieht in der Stille, im Einklang mit der Natur und im bewussten Lauschen auf die eigene innere Frequenz.“

Heike Michaelsen lebt naturnah in Aotearoa, Neuseeland, jenen alten Bergspitzen von Lemuria, die heute noch aus dem stillen Ozean des Pazifiks ragen. Einem tiefen inneren Ruf folgend, zog es sie vor vielen Jahren an diesen kraftvollen Ort am anderen Ende der Welt.

Ihre Arbeit ist getragen von einer klaren Vision: Menschen dabei zu unterstützen, ihre eigene innere Frequenz zu erkennen und anzuheben, sich mit kosmischem Wissen zu verbinden und einen eigenverantwortlichen, achtsamen Weg der Selbsterkenntnis zu gehen. Ihre Inhalte sind dabei weniger lehrend als vielmehr erinnernd: Sanft öffnet sie die Türen zu kraftvollen Portalen, damit Menschen sich wieder mit ihrem eigenen inneren Licht und ihrer ureigenen Schöpferkraft verbinden können. Ob durch geführte Meditationen, tiefgreifende E-Books, inspirierende Praxishefte oder klangvolle, intuitive Musikkompositionen: Heikes Schaffen entsteht aus einer tiefen inneren Ruhe und der direkten Inspiration durch die umgebende Natur oder besonderen Kraftorten.

Als spirituelle Wegbegleiterin und Schöpferin der Kosmischen Universität teilt sie heute digital ihr Wissen mit einer weltweiten Gemeinschaft. Wenn sie nicht gerade an neuen Kursen, Texten oder audiovisuellen Projekten arbeitet, findet man sie oft in ihrem naturnahen Garten, im Einklang mit den Elementen oder in Gesellschaft ihrer treuen Katzen-Gefährten.

Aus ihrer Liebe zu den Runen sind die Runensongs und dieses Buch entstanden.

Mehr von Heike Michaelsen

Website: HeikeMichaelsen.de

YouTube: www.youtube.com/@HeikeMichaelsenVideos

Telegram: t.me/heikemichaelsen_kanal

Facebook: www.facebook.com/Heike.Michaelsen.1

Instagram: www.instagram.com/heike.michaelsen

Twitter: www.twitter.com/germanygoesraw

Podcast: podcasters.spotify.com/pod/show/heikemichaelsen

TikTok: www.tiktok.com/@heikemichaelsen