

Inhaltsverzeichnis

Nach Unten.....	1
Im Unten.....	2
Die Aufgabe.....	2
Die Entscheidung.....	3
Das Ziel.....	3
Die Last.....	3
Die Befreiung.....	4
Trauer und Trost.....	4
Der Feind.....	5
Die Fessel.....	5
Die Lösung.....	6
Die innere Kraft.....	6
Die innere Mitte.....	7
Der Innere Brunnen.....	7
Von Innen nach Außen.....	8
Hilfe und Heil.....	8

Nach Unten

Erwach, Mutter Groa, du Gute, erwach,
ich weck dich am Tore der Toten!
Entsinne dich, dass du dem Sohn gesagt,
am Hügel um Hilfe zu rufen!

Der erste Vers des Groagaldr (nordische Mythologie), mit dem ich mich derzeit auseinandersetze. Dieser Text eignet sich sehr gut für die therapeutische Bewusstseinsarbeit, als „Abstieg ins Unbewusste“ und er verwendet die (verdrängten) Inhalte der europäischen Symbolwelt.

Vorgedanken zum Bild: die Schlange ist (in den wenigsten Kulturen) ein negatives Symbol, sondern oftmals positiv. Ich verwende es um den Aspekt der unterbewussten Triebe, Leidenschaften, des sich immer wieder erneuernden Lebens darzustellen. (Im spirituellen Sinne ein Symbol der Großen Mutter). Das Ei steht für die Frucht, so wie das Samenkorn und symbolisiert den Augenblick der Wandlung in einem Prozess. (Es ist Ende und Anfang zugleich).

Bild: Wer anfängt „in sich selber hinuntersteigen“ zu wollen, hat meist den Grund einer seelischen Belastung (die Last oben auf den Schultern). Das ist der Moment der „Totenerweckung“ im Text, und das Totenreich der Bereich des Unterbewusstseins, welches dem bewussten Ego nicht bewusst (also „tot“) ist. Die Gestalt schaut „in die Tiefe“ um diesen Bereich zu erwecken. Im Bild hört die Schlange aufmerksam zu und das Ei symbolisiert, dass nun ein Moment des Neubeginns möglich ist. Die Sonne verweist darauf, dass es „Bewusstseinsarbeit“ - also kein Überrollen der inneren Triebe und Leidenschaften - ist, also „das Licht ins Dunkel scheint“.

Im Unten

Groa erwachte:

„Sucht Sorge dich heim, mein einziger Sohn,
und was hast du Trübes zu tragen,
dass die Mutter du rufst aus Moder und Ruh,
die längst schon die Lichtwelt verlassen?“

(Groagaldr Vers 2)

In Vers 1 ruft der Sohn die tote Mutter, oder psychologisch gesehen: das Bewusstsein öffnet sich für das Unterbewusste seiner Seele. Weiß es worauf es sich einlässt? Das Bewusstsein (mit dem Ego als Zentrum) ist der „lichte“ Teil unserer Seele und viele wenden sich auch eher „ins Licht“, also „nach oben“ zu den Engeln, Gott usw.

Im (persönlichen) Unterbewusstsein herrschen die Verhaltensmuster (die oft nicht mehr der realen Gegenwart entsprechen), im (kollektiven) Unbewussten die Grundmuster (Archetypen) die auch in Pflanze, Tier und Welt wirken.

Bild: Ganz unten das Ego, umschlungen von seinen Verhaltensmustern, die aus dem bisherigen Leben stammen, in bestimmten Lebenssituationen wichtig waren, aber heute oftmals zu Fehlentscheidungen führen und dem Ego nicht bewusst sind. Die Schlange symbolisiert die vitalen und grundlegenden Lebensprozesse, wie sie in den Organen (z.B.) wirken und Hungergefühl, oder auch Unruhe (Herz) hervorrufen können. Der Hund all die Triebe und Leidenschaften (Gier, Eigensucht, Fortpflanzung...) die „dem Leben“ eigen sind. Links die dunkle Gestalt die Seele, die „Mutter“ aus der das Bewusstsein (der Sohn) geboren ist. Dunkel, weil ihr Wesen dem Bewusstsein fremd ist. Rechts, der Seelenbereich der dem Bewusstsein zugänglich und vertraut ist. Wie groß dieser (graue oder lichte) Anteil ist, hängt von der Arbeit des Ego's, dem Aufarbeiten seiner Muster, dem Öffnen für die kollektiven Grundmuster, ab. Links unten die Rune ThurisaR (Chaos, unbewusste Naturgewalten, Entladungen) und rechts die Rune Wunjo (Harmonie, Ausgleich, Freude)

Die Aufgabe

Schwingtag:

Zu frevelndem Spiele befahl mich das Weib,
das nach dir den Vater umfangen:
den Weg mir zu suchen, den selbst sie nicht weiß,
dass hin ich zu Goldfreuden fände.

Der Mythos selbst handelt vom Jahresgott (Schwingtag), der zur längsten Nacht geboren (Jul – Weihnachten) und zur Tag- und Nachtgleiche (Ostern) seine „Braut“, die symbolisierte Fruchtbarkeit des Frühlings (Goldfreuden) findet. In der Bewusstseinsarbeit kann sie das darstellen, was als „Frucht“ dem Bewusstsein aus seiner „Durchlichtung“ des Unbewussten eigen werden kann.

Bild: Das, was im ersten Bild als „Last“ auf dem Bewusstsein liegt (im Text die Stiefmutter) drängt von links und die „Mutter“ (bei C.G.Jung) die Anima, oder die Norne, zieht. Das Bewusstsein selbst ist (noch) im Dunkeln, aber das Ziel – die Rose – macht sich schon bemerkbar.

Die Entscheidung

Groa

„Gar weit ist der Weg und gar weit auch die Fahrt,
und weit gehen die Wünsche der Menschen,
doch was du erwartest, das sei dir gewährt,
erschaff, was das Schicksal dir schuldet.“

(Groagaldr 4)

Das Bild zeigt den Anfang eines (neuen) Weges. Das Labyrinth für diesen Weg, die das Labyrinth haltende Gestalt für die „helfenden“ Mächte (oder das Schicksal) und die beiden Gestalten zeigen einmal links den unsicheren Aufbruch (sie stützt sich eigentlich auf den Stab – greift aber schon ins Labyrinth) und die andere beugt sich der Angst vor der Fehlentscheidung (die Träne) und das „rühren“ im Kessel (was das „herumrühren“ in den Ängsten und Sorgen andeuten soll).

Die letzten beiden Verse finde ich sehr bedeutsam: „was du erwartest (Erfolg oder Fehlschlag) das sei dir gewährt, erschaff, was das Schicksal dir schuldet“ - das werden wir erst wissen, wenn wir es herausfinden und „schaffen“.

Das Ziel

Schwingtag

„So sing mir die Runen, die Rettung mir sind,
und künde sie, Mutter, dem Kinde.
Sonst fänd ich, so dünkt mich, den Tod auf der Fahrt;
dafür noch zu jung ich mich fühle“

In der nordischen Mythologie werden die Raunen von Allvater (Odin) bei seinem Selbstopfer am Weltenbaum „gefunden“ und sie gelten als die Grundmuster der Welt (Hier gibt es eine Entsprechung zum christlichen Verständnis des Christus als „Logos“, dem Weltenwort.) Da das Bewusstsein nicht nur in seinem persönlichen Unterbewusstsein lebt, sondern auch vom kollektiven Unbewussten und seinen Archetypen durchdrungen wird, können die Runen auch als Wirkkräfte dieser Archetypen verstanden werden.

Bild: Was im ersten Bild noch „unten“ war, trägt nun das Bewusstsein, das beginnt seine unter- und unbewussten Bereiche anzunehmen und sich und seine Beweggründe zu hinterfragen, auf die Bilder seiner Träume oder therapeutischen Arbeit zu vertrauen.

Die Schlange trägt den Runenkreis, umschließt das Ei und aus diesem beginnt sich das zu gestalten, was als Selbst-Bewusstsein aus dem Ego heraus wachsen und eigenständig in seiner Seele wirken kann. Auf dem Schild ist die Sowilo-Rune, die Rune des Selbstbewusstseins, der Sonne und des Sieges dargestellt.

Die Last

Das sing ich zum ersten, vielnützlichen Sang,
den Rinde dem Ran schon gesungen:
Von den Schultern dir schiebe, was übel dir scheint,
und richte dich selbst nach dir selber
(Groagaldr V.6)

Der erste Runenspruch im Groagaldr (die fünf Eingangsverse hatte ich schon eingestellt), stellt das Grundproblem in der seelischen Entwicklung in den Mittelpunkt: die Last der (veralteten) Verhaltensstrukturen, der Denkmuster, Ängste, Sorgen usw.

Im Bild ist ganz oben der „Götzendienst“ (eine liegende Gestalt mit Opferschale vor einer Statue) gezeichnet. Dieser „Götze“ kann alles sein – das was bindet. Geld, Sex, Anerkennung (da fallen auch die Gurus mit rein), oder eine religiöse Praxis usw.

Unter der erdrückenden Last bleibt nur noch Reglosigkeit und pure Anstrengung möglich. Und ein Schrei. Aber so ein kleiner Lichtblick mag dann doch noch sein.

„Von den Schultern schieb, was übel dir scheint und richte dich selbst nach dir selber.“

Die Befreiung

Ich sing dir den zweiten, sein Zauber schützt dich,
wenn du traurig wanderst den Weg:
auf allen Seiten mögen Urd's Riegel dich schirmen,
wohin auch immer dein Pfad dich führt.

Im ersten Runenspruch wird die „Last“ (die unterbewussten Verhaltensmuster und die Bindungen an ein „Idol“) auf „den Schultern“ angesprochen und aufgefordert diese aufzulösen. Aber jeder weiß, dass die Lösung von alten Verhaltensmustern und Bindungen (an die Karriere, das neue Auto, das neue Eso-Seminar usw) auch schmerzhaft ist, weil vieles auch als angenehm empfunden wurde: „wenn du traurig wanderst...“

Im Bild ist der Götze (vom ersten Bild) zerbrochen und das eigenständige Bewusstsein steht auf dem Pfahlstumpf. Dort liegen auch noch einige Steine – Lasten.

Schlangen sind für mich keine negativen Symbole, sondern Ausdruck der vitalen, sich erneuernden Kräfte des Lebens, oder der „Großen Mutter“. Sie sind mit der Erde und der „Unterwelt“ verbunden. Im Bild symbolisiert sie die „Urd“ das personifizierte Schicksal, dem selbst die Götter sich unterwerfen müssen: „auf allen Seiten mögen Urd's Riegel dich schützen“ ist Bild als schützender Schlangen-Bogen gezeichnet.

„Wohin auch immer dein (!) Weg dich führt.“ Dafür steht die Sonne.

Trauer und Trost

Das sing ich zum dritten, wenn drängende Flut
steilstürzenden Strom's dich bedroht.
Ihr Rauschen und Reißen verinne vor dir
verschwinde im Schoß der Hel
(Groagaldr 8)

Mit diesem Vers verbinde ich die Gefühlswelt und deren „Rauschen“, Reißen“ und „Strömen“ deren Ursache wir oft nicht beeinflussen können und denen wir uns häufig ausgeliefert „fühlen“

Im Bild ist links das „Gefangensein“ des Bewusstseins in (!) seinen Emotionen, in der Mitte der „Fluss“ der Gefühle und rechts der Sinn, dargestellt.

„In seinem Kummer gefangen“ - zeigt die Darstellung links. Die Emotionen „durchfließen“ uns zwar, aber oft sind es kleine „Einheiten“, also einzelne Tränen – mal Freude, mal Trauer, mal Angst, mal Glück....das sind die einzelnen Tränen aneinander in der Mitte.

Und erst wenn diese Einzeltränen „losgelassen“, die Emotionen erkannt und nicht mehr festgehalten werden (im Kessel), dann sind sie auch fruchtbar (Ähre). Kummer und Trauer haben, wie Freude und Glück, durchaus ihren Sinn – aber nach dem Wahrnehmen und Akzeptieren müssen diese Gefühle, die „Guten“ wie die „Unguten“ wieder losgelassen werden.

Die „Hel“ ist die europäische Göttin des Totenreiches und bedeutet „verbergen“, oder „verhehlen“, es ist aber auch das Reich aus dem jedes Jahr die neue Frucht hervorwächst.

Der Feind

„Ich sing dir den vierten, falls Feinde dir sperren
den Weg mit gewaffneter Hand:
Ihr Herz möge hold dir werden
und zur Sühne geneigt ihr Sinn“
(Groagaldr V.9)

„Feinde“, also Menschen mit anderen Interessen und Zielen und Aufgaben im Leben, welche durchaus den eigenen Interessen, Zielen und Aufgaben entgegenstehen können, wird es immer geben. So wie ich den anderen „hindere“, so der andere mich. Die Ursache immer nur bei mir zu suchen, ist genauso einseitig wie den Anderen immer als den „Bösen“ zu sehen. Im sozialen Umfeld müssen wir miteinander auskommen, und da macht es schon manchmal Sinn die Unterschiede der Interessen und der Ziele wahrzunehmen und den anderen eben auch als „Feind“, der mir „im Wege“ steht.

Aber wie soll ich da reagieren? Der Text sagt das sehr schön „Ihr Herz möge hold dir werden“. Das Wort „Sühne“ bedeutet eine Ausgleichshandlung, nachdem jemand „schuldig“ geworden ist – denn „im Wege rumstehen“ ist etwas anderes, als „den Weg sperren“, also mich zu „hindern“.

Im Bild habe ich das versucht mit der Lilie auszudrücken. Diese steht für „Reinheit“ und „Unschuld“ des Herzens. Wenn ich möchte, dass des anderen „Herzen“ mir hold wird, sollte meines auch selber „hold“ sein, also ohne innere Unreinheit und Schuld – in Beziehung zum entsprechenden Thema und Auseinandersetzung. Nicht aufeinander einschlagen (heutzutage mit Verleumdung, Gehässigkeit, Mobbing und ähnlichen Verhaltensstörungen), sondern mit zueinander „geneigtem Sinn“ die Probleme lösen – wäre die Aussage von Spruch und Bild.

Die Fessel

„Das sing ich zum fünften, wenn Fesseln dir sind
gelegt um Gelenke und Glieder,
mein Lösesang feilt dir die Fesseln vom Leib
und sprengt von den Beinen die Bande.“
(Groagaldr V 10)

Da mein Thema nicht die historische, sondern die psychologisch-spirituelle Auslegung ist, komme ich bei Fesseln auf die Macht der Gedanken, der Leitbilder, des Intellektes und all der kleinen täglichen Denkschablonen, die uns binden und gebunden halten.

„Das was du denkst, das wirst du sein“ mag ja stimmen – aber ist es „stimmig“?

Im Bild geht die Fesselung vom Kopf aus, dessen Zentrum dunkel ist. Es binden die Gedanken, es bindet das, was gesehen wird (die schönen und begehrten Dinge) und das, was gesprochen wird. Wie oft verstricken wir uns in unangenehme Situationen wegen einem dummen Wortes.

Die anderen beiden Zentren, die ungebunden sind: das Herzzentrum und das Bauchzentrum. Es gibt da viele Einteilung, ich folge der anthroposophischen Dreiteilung von Kopf (Gedanken), Herzraum (Rhythmus – Fühlen) und Bauchraum (Stoffwechsel – Wollen). Die Gestalt ist zwar gebunden, aber nur aus einem Zentrum heraus.

Der Gesang – der Rhythmus – gehört zum Herzzentrum und das „feilen“ - also „tun“ - zum Wollen (Bauchraum).

Die Lösung

„Das sing ich zum sechsten, wenn wilder die See
als Menschen je meinten ertoste,
über Meer und Winde erwirk ich dir Macht,
sie lassen in Frieden dich fahren“
Groagaldr 11)

Das erinnert an die Meerfahrt Christi, in der die Jünger voll Angst und Furcht ihren Heiland wecken, damit er die See beruhige. Die See und die Seele werden oft als makro- und mikrokosmische Entsprechung gesehen, so dass ein tosender See einer aufgewühlten Seele und ein ruhiger See einer beruhigten Seele entspricht. Der Wind – im hebräischen ruach (Geist), im griechischen pneuma, im deutschen Odem (Atem) – gilt dann in diesem Bezugssystem als der Geist. Während die (unberührten) lebendigen Tiefen dem Unbewussten entsprechen.

Bild: hier gibt es diese Dreiteilung ebenso: unten ein austrahlendes (aber stabiles) Zentrum, in der Mitte der Mensch auf seinem Boot und oben die Kamille, die als eine „Sonnenpflanze“ bezeichnet wird.

Aus dem Unterbewusstsein steigen Emotionen und Gefühle auf, die sich im Brustzentrum (Herz) „entladen“ und „tosend“ nach unten strömen. Die beiden Tierköpfe symbolisieren den "tierischen" Aspekt des triebhaften Verlangens. Es ist alles in Aufruhr. Die Lösung liegt in dem, was die Kamille symbolisiert: „ihre Kraft ist, dass sie auflöst und weich macht und verfeinert, und was sie auflöst, das wird auch fließend gemacht“ ‚Leipziger Kräuterbuch‘ (~ 1435). Der ruhige Fluss der Gefühle lässt sie wieder befrieden und ruhig dahinströmen.

Die innere Kraft

„Ich sing dir den siebenten, er sichert dein Leben,
wenn dich Frost auf dem Fels überrascht:
nicht schaden kann dir die schneidende Kälte,
gelenkig bleibt dir dein Leib“
(Vers 12)

Das Gegenstück zum Fluss ist die Erstarrung, so wie sie im Fels, oder Eis sich darstellt. Oder in all den Hemmnissen und Widerständen die „unverrückbar“ im Wege stehen. Es ist im psychischen Erleben ein „festgefahrener“ Zustand.

Bild: fest im Boden verwurzelt ist ja nur für Bäume gut, Menschen und Tiere wollen sich bewegen. Im psychischen Sinne kann dieser Zustand der äußerlichen Unbeweglichkeit die innere Kraft so mobilisieren, dass neue Einsichten, neue Kraftquellen sich einstellen oder durchbrechen.

Die innere Mitte

„Das sing ich zum achten, wenn draußen ereilt
die Nacht dich auf nebligen Wegen,
Vertrau mir, es kann selbst ein Trollweib dich nicht
im Tode gespenstisch noch trügen“
(Vers 13)

Meditationen, schamanische Reisen, außerweltliche Reisen usw sind ein Teil der spirituellen Praxis vieler Menschen, die sie allerdings oft ohne Anleitung selber lernen. Die Gefahren, die damit verbunden sind – wenn diese Reise denn nicht nur im persönlichen privaten Unterbewusstsein verlaufen – werden oftmals ignoriert. Selbst wenn wir nur in der Psyche bleiben, hat diese Anteile, die kollektiv oder „unterpersönlich“ sind, und wenn wir dabei aus unserer Psyche heraustreten, kann die Gefahr noch größer sein. Hat unser EGO wirklich alles unter Kontrolle? Nacht, Nebel, Trollweib, Tod sprechen diese Thematik an.

Bild: Es ist ein Auge (das im Herzen seine Pupille hat) die Struktur entspricht der Hagal-Rune des skandinavischen Futhork, auch der „Blume des Lebens“, oder dem Hexagramm, oder den zwei in sich verbundenen Dreiecken (Die Verbindung von „Oben“ und „Unten“). Die Notwendigkeit von Struktur und Ordnung bei solchen Reisen ist damit und in den angedeuteten Felsen ausgedrückt. Die Seele ist mit allen Richtungen verbunden – aber der Kopf ist frei und selbständig.

Der Innere Brunnen

„Das sing ich zum neunten, gerietst du zu nah
an redeberüchtigten Riesen,
Rat für die Rede und Witz für das Wort
genugsam dann will ich dir geben“
(Vers 14)

Das ist eine Anspielung auf das Wafthrudnir-Lied, im dem Odin in ein Rededuell mit einem „Riesen“ geht und es eigentlich verloren hätte, aber er hat betrogen und dadurch gewonnen.

Es gibt drei Göttergeschlechter: die Riesen, die Wanen, die Asen. Die Riesen sind die Personifikationen der anorganischen Welt, die Wanen diejenigen der organischen und die Asen repräsentieren das Bewusstsein, in Kosmos und Mensch.

Psychologisch gesehen, ist das Rededuell mit einem Riesen ein Abstieg in die untersten Tiefen des kollektiven Unterbewusstseins, spirituell eine Auseinandersetzung mit den Grundweisheiten des Daseins. Hier geht also eine Meditation oder Reise dorthin, wo menschliche Weisheit und menschliches Bewusstsein nicht mehr wirklich verstehen und verarbeiten kann.

Bild: Der Brunnen Hwergelmir ist im nordischen Mythos eine der beiden Ursprungswelten, aus denen das Ur - Wasser fließt, der Grundstoff, die Grundsubstanz alles Lebens, aller Lebensprozesse – also der Großen Mutter, die ich hier als Schlange darstelle. Man kann auch sagen: „Alles fließt“, alles durchströmt alles und eine persönliche Identifikation ist nur über das Getragenwerden (...„will ich dir

geben) möglich. Diese Erfahrungen sind über das Wort nicht mehr, und über das Bild wenig transportierbar.

Von Innen nach Außen

„Nimmer nun fürchte gefährliche Wege!
Nicht bringe die Liebe dir Leid!
Auf den Stein gestützt stand ich am Tore,
während die Sprüche ich sprach
(Vers 15)

Wer möchte nicht angstfrei leben und handeln? Die Grundlage dafür ist das Vertrauen in eine helfende Macht, die über derjenigen des begrenzten EGO's hinausreicht. Es ist eigentlich egal, ob wir sie „heiliger Geist“, Gott, Engel, Nornen oder „Mutter“ nennen. Nichts bringe dir Leid, fürchte keine gefährlichen Wege – so ist das Leben gehbar, wenn das Tor offenbleibt.

Bild: Sonnenaufgang und eine Gestalt, die Mensch und Pflanze zugleich ist, ein Blütenpaar, das aus sich heraus den Fruchtknollen treibt, der die Weitergabe und neues Leben ermöglicht.

Hilfe und Heil

„Den Sang der Mutter, Sohn, nimm mit dir,
birg ihn treu in der Brust!
Begleiten wird dich das Wort immer,
wenn du dieser Worte gedenkst!“

Die Erinnerung und das Gedenken = die beiden Raben Allvaters: Hugin und Munin, Gedanke und Gedächtnis. Das eine arbeitet mit dem, was aus den eigenen Erfahrungen erlebt wurde.

Bild: Der Sohn – das selbständige Bewusstsein in der Seele – geht seinen Weg, behütet von der „Mutter“ (Schlange). Die TeiwaR Rune symbolisiert den „Himmelsvater“ (Tyr, TeiwaR, Ziu....) welcher in der Religion der Steinzeit das Gegenüber der Erdmutter gewesen ist. Die Große Mutter wurde in den Höhlen und Steinkreisen verehrt, der Himmelsvater in den Wäldern und auf den Bergeshöhen.