

Im Rhythmus der alten Wege

Ein stiller Weg durch Natur, Jahreskreis und Runen

Verfasst von Jane Vaneheim

URHEBERRECHT

© 2025 Jane Vaneheim
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin vervielfältigt, in einem automatisierten System gespeichert oder in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise öffentlich zugänglich gemacht werden.

Erste Auflage 2026
Übersetzung des niederländischen Buches *Leven met het oude ritme*

Gestaltung, Text und Symbolik in Zusammenarbeit mit
Patrick Frank van der Heijden

Im Rhythmus der alten Wege

Ein stiller Weg durch Natur, Jahreskreis und Runen

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT.....	1
KAPITEL 1 – DIE ERDE ALS ALTE LEHRERIN.....	3
KAPITEL 2 – DER MOND ALS KOMPASS.....	7
KAPITEL 3 – DIE GERMANISCHE ZEITRECHNUNG.....	11
KAPITEL 4 – DIE VERBORGENE VERWANDTSCHAFT MIT CHRISTLICHEN FESTEN.....	15
KAPITEL 5 – JÓL UND DAS ZURÜCKKEHRENDE LICHT.....	19
KAPITEL 6 – DÍSABLÓT: EHRE DEN MÜTTERN UND SCHÜTZENDEN AHNEN.....	23
KAPITEL 7 – VÁRBLÓT: DER ATEM DES FRÜHLINGS.....	27
KAPITEL 8 – OSTARA: DAS GLEICHGEWICHT ZWISCHEN DUNKELHEIT UND LICHT.....	30
KAPITEL 9 – MIDSOMMAR: DER LÄNGSTE TAG DES JAHRES.....	34
KAPITEL 10 – LAMMAS ODER HLAFBLÓT: DAS BROTFEST DER ERSTEN ERNTE.....	38
KAPITEL 11 – HERBSTBLÓT: DIE ZWEITE ERNTE UND DAS LOSLASSEN.....	42
KAPITEL 12 – ÁLFABLÓT: DAS FEST DER SCHATTEN UND DER STILLE.....	45
KAPITEL 13 – WINTERNÄCHTE: DAS TOR ZU DEN DUNKLEN TAGEN.....	48
KAPITEL 14 – KLEINE RITUALE FÜR DEN ALLTAG.....	51
KAPITEL 15 – SYMBOLIK VON NATUR, FEUER, STEIN UND WASSER.....	56
KAPITEL 16 – RUNEN ALS BEGLEITER DURCH DAS JAHR.....	59
KAPITEL 17 – DEINEN EIGENEN JAHRESKREIS GESTALTEN.....	63
KAPITEL 18 – BEGINNEN ALS MODERNER EINSTEIGER.....	67
KAPITEL 19 – DER JAHRESKREIS IM HAUS UND LEBEND IM HERZEN.....	70
KAPITEL 20 – EIN LEBEN, DAS MIT DIR MITGEHT.....	75
NACHWORT - DU BIST TEIL DER GESCHICHTE.....	79
ANHANG - PRAKTISCHE HILFSMITTEL FÜR DEINEN JAHRESKREIS.....	82
DANKSAGUNG.....	88

VORWORT

Mein Weg zum altgermanischen Leben begann nicht mit einer großen Entscheidung, sondern mit einem Gefühl. Ein leises, anhaltendes Empfinden, dass etwas in dem Glauben, mit dem ich aufgewachsen war, nicht mehr ganz stimmte. Er war nicht falsch, er hatte mir viel gegeben, doch tief in mir begannen Fragen zu leben, auf die ich keine stimmigen Antworten mehr fand. Vielleicht erkennen andere sich darin wieder. Dieser Moment, in dem man spürt, dass man weitergehen kann, aber nicht mehr auf dieselbe Weise.

Es war keine Rebellion und auch keine Ablehnung. Eher eine Verschiebung. Ein langsames Begreifen, dass meine innere Welt eine andere Richtung suchte. Ich begann, die Natur anders zu sehen. Die Jahreszeiten. Die Stille, die manchmal mehr sagt als jede Predigt. Es zog mich zurück zu etwas, das ich nicht kannte und doch wiedererkannte. Als würde in mir eine alte Erinnerung erwachen.

Die Fragen, die ich hatte, wurden nicht gelöst. Im Gegenteil, es kamen mehr hinzu. Doch zum ersten Mal fühlte sich das nicht wie ein Mangel an. Es fühlte sich an wie eine Einladung, ehrlicher auf mich selbst zu hören. Nicht länger nach fertigen Antworten zu suchen, sondern nach Bedeutung. Nach etwas, das näher bei mir selbst liegt.

Die Runen begegneten mir genau in diesem Prozess. Sie gaben mir keine Wegweiser, sondern Spiegel. Sie forderten mich auf, langsamer zu werden, zu fühlen und dem zu vertrauen, was sich in mir bewegte. Nicht, um etwas zu glauben, sondern um mir

selbst die Freiheit zu geben, zu erforschen. Und in dieser Freiheit fand ich etwas wieder, das ich lange verloren hatte: Ruhe. Verbindung. Echtes Empfinden.

Mein Übergang vom Christlichen zum Altgermanischen war kein Bruch. Es war ein Heimkommen in einer neuen Form. Ein Weg, der nicht verlangt, zwischen richtig und falsch zu wählen, sondern der dazu einlädt, dem treu zu bleiben, was man im Inneren fühlt. Der altgermanische Weg brachte mich näher zur Erde, näher an den Kreislauf des Lebens und an eine Spiritualität, die nicht zwingt, sondern einlädt.

Dieses Buch ist aus dieser Reise entstanden. Nicht, weil ich alle Antworten habe, sondern weil ich gelernt habe, dass die Fragen selbst wertvoll sind. Vielleicht gehst du einen ähnlichen Weg. Vielleicht spürst du dieselbe Verschiebung. Vielleicht suchst du nach etwas, das sich einfacher, natürlicher und ehrlicher anfühlt.

Wenn das so ist, dann ist dieses Buch für dich. Nicht, um dir zu sagen, wie es sein soll, sondern um dich zu begleiten, während du deinen eigenen Weg findest. Einen Weg, der dich Schritt für Schritt näher zu dir selbst führt, Fest für Fest, Jahreszeit für Jahreszeit. Denn am Ende geht es nicht darum, die richtigen Antworten zu finden, sondern darum, den Mut zu haben, der eigenen inneren Stimme zu folgen.

Jane Vaneheim

