

Klarheit – Kraft – Würde

Therapeutische Schwertarbeit im Kontext seelischer Heilungsprozesse

„Wozu denn bitte Schwertarbeit in der Psychotherapie?“

Das fragen sich manche Menschen, wenn sie das erste Mal von „therapeutischer Schwertarbeit“ hören und damit in Kontakt kommen. Wenn wir an ein Schwert denken, dann tauchen in uns häufig Bilder von mittelalterlichen Rittern, manchmal europäisch, manchmal japanisch, auf, von männlichen Gestalten also, die – gut gerüstet – unterschiedliche Kampfsituationen zu meistern fähig sind. Wie lässt sich aber ein Brückenschlag vom Schwert als bildhaftem Symbol zu einer konkreten Lebensrealität herstellen? Denn es wäre ja sehr hilfreich, auch im heutigen Leben – innerlich gut gerüstet – herausfordernde Situationen des „Lebenskampfes“ zu bestehen und damit in adäquater Weise „seinen Mann“ oder „seine Frau“ zu stehen in der modernen Welt des 21. Jahrhunderts.

Wirkweise und Methodik

Der übende Umgang mit einem Schwert kann und soll in einem Menschen diejenigen Kräfte wachrufen, die ursprünglich in einer Kampfsituation von Nöten waren und es im Umgang mit sich, mit anderen Menschen und der Welt noch heute sind: gebündelte Kraft, Klarheit, Konzentration auf das Wesentliche, Standfestigkeit, Ruhe und Gelassenheit, Würde, Aufrichtigkeit, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Mut – als psychische Qualitäten bzw. Fähigkeiten.

Konkret werden in der Therapeutischen Schwertarbeit Übungen mit Schwertern aus Holz, Bambus, unbrechbarem Kunststoff und gelegentlich Metall erarbeitet und mit Elementen aus der Körperarbeit kombiniert. Methodisch wird dies erreicht durch eine geschulte Aufmerksamkeit für den eigenen Körper in Ruhe und Bewegung in Bezug auf

- Standsicherheit,
- die Zentrierung im Körperschwerpunkt,
- eine würdevoll aufgerichtete Körperhaltung,
- einen ruhigen Atem-Rhythmus,
- eine klare Schwertführung in unterschiedlichen Bewegungsgesten
- und eine wache und aufmerksame Geisteshaltung.

All diese Aspekte werden in der praktischen Arbeit mit Patienten gesondert erarbeitet und im Sinne eines Selbstwirksamkeitserlebens geübt.

Was bedeutet in diesem Zusammenhang „Selbstwirksamkeit“?

Wir vermögen es als Menschen zu lernen, in uns selbst wirksam zu werden: Das bedeutet, dass wir durch das aufmerksame Richten unseres Bewusstseins auf unseren Körper und unsere inneren gedanklichen und gefühlsmäßigen Vorgänge unsere leib-seelische Verfassung beeinflussen können. Als Beispiel: „Ich spüre mich selbstsicherer, das heißt in mir selbst sicherer, wenn ich mich aufmerksam und bewusst in meinen Füßen, meinen Beinen und meinem Becken als Körperbasis spüren kann, mich dort niederlassen kann und aus dieser Ruhe heraus handeln und mit anderen Menschen kommunizieren kann.“ Ein Mangel an Selbstsicherheit ist in den Bewegungen, die ein Mensch mit dem Schwert in Händen ausführt, spürbar und sichtbar und kann sich im Rahmen der Arbeit an sich selbst zum Positiven verändern.

Körperpsychotherapeutische Arbeit

Die speziell körperpsychotherapeutische Arbeit besteht darin, schmerzhaftes Erfahrungen, die dazu geführt haben, dass der Zugang zu bestimmten eigenen Kräften blockiert oder sogar verunmöglicht wurde, bewusst zu machen und zu integrieren: der gewalttätige Vater beispielsweise, der durch seine Unberechenbarkeit und Übergriffigkeit das Entfalten einer eigenständigen Persönlichkeit verhindert hat, oder die ängstliche Mutter, die durch ihre ängstliche Haltung der Überbemutterung und Übervorsicht einer freien Entwicklung zu einer selbstbewussten Individualität, die den Herausforderungen des Lebens gewachsen ist, im Wege stand. In diesen Bereich fällt auch die therapeutische Arbeit mit traumatischen Erfahrungen.

Interaktive Partnerübungen

Wesentliche Beachtung finden insbesondere in den Schwertgruppen-Therapien interaktive Partnerübungen. In diesen Übungen können Menschen Erfahrungen machen dafür, sich mit dem Schwert als symbolischem und konkretem Hilfsmittel abgrenzen und zu schützen. Innere Einstellungen, wie sie in konflikthafter Situationen hilfreich sind, wie beispielsweise „ich traue mich, Widerpart zu geben und nein zu sagen“ oder „ich habe Mut, in Klarheit zu äußern, welche Gedanken, Meinungen und Gefühle in mir sind, auch wenn sie dem anderen Menschen mir gegenüber nicht gefallen“ können in Schwertübungen mit Partner ausprobiert und eingeübt werden. Qualitäten von „Angriff“ im Sinne von „etwas in Angriff nehmen, Initiative ergreifen, Führung übernehmen, selbstbestimmt gestalten“ und „Verteidigung“ im Sinne von „adäquat reagieren und sich einlassen können auf die Führung eines anderen“ werden erfahrbar und können thematisch bearbeitet werden. Vertrauen in die eigenen Kräfte zu bekommen, die oftmals aus Angst vor nicht zugelassenen Aggressionen im Menschen angestaut sind, und sie dosieren zu lernen, ist ein wiederkehrendes Thema.

Schwertarbeit im Rahmen der körperorientierten Psychotherapie

Die „Therapeutische Schwertarbeit“ hat einen festen Platz in der breiten Fächerung meines körperpsychotherapeutischen Arbeitens. Ich biete sie sowohl in Gruppen als auch in Einzelarbeit an. Die Ausrichtung in der Therapeutischen Schwertarbeit zielt auf die Erarbeitung einer Grundverfassung von Ruhe und Gelassenheit, von emotionaler Stabilität und zugleich Offenheit sowie von mentaler Präsenz und Klarheit, aus der heraus ein freies und selbstbestimmtes Handeln in der Welt und unter Menschen möglich wird. Für jeden Menschen sind dies sinnvolle Erarbeitungsziele. Daher ist die Schwertarbeit für jeden Menschen und Patienten geeignet, bei denen diese Themen im Verlaufe des Therapieprozesses wichtig sind, unabhängig von ihrer klinischen Diagnose. Für Menschen, die zu ängstlichem Rückzug und Vermeidung neigen, ist sie besonders wirksam.

Es gilt also für den mit dem Schwert übenden Menschen, in den Klippen von Verletzung, Kränkung und Angst, von Aggressionen und Wut nicht hängen zu bleiben. Dann mag ihm – wie der archetypischen Gestalt des „guten Ritters“ – das volle Potenzial seiner Kräfte im Sinne von Möglichkeiten zur Gestaltung seines Lebens und seiner Beziehungen zur Verfügung stehen, um sie mit Klarheit, Kraft, Achtsamkeit und in Würde einzusetzen.

Thomas Schindelin
Körperpsychotherapeut