

Thomas Schindelin

Klarheit und Kraft

Eine Darstellung
der Initiatischen Schwertarbeit
und ihrer Hintergründe

Klarheit und Kraft

Eine Darstellung der Initiatischen Schwertarbeit und ihrer Hintergründe

Thomas Schindelin

Schopfheim, 2004

Diese Arbeit ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen beim Verfasser.

Adresse des Verfassers:

Thomas Schindelin

Königsberger Straße 18

79650 Schopfheim

Telefon: 07674/8352

E-mail: thomas@schindelin.de

Internet: www.thomas-schindelin.de

Inhaltsverzeichnis

1. Vorbemerkung und Hinführung	3
2. Klarheit und Kraft als Grundqualitäten der Schwertarbeit	3
3. Die Grundübung	4
4. Ein Beispiel aus der Praxis	4
5. Der Gebärdenaspekt	6
6. Der Körperbezug	7
7. Die Praxis der Initiatischen Schwertarbeit	9
8. Partnerübungen mit Kurzbeispielen	10
9. Die Herkunft und der Name der Initiatischen Schwertarbeit	13
10. Zur Symbolik des Schwertes	15
11. Die Wirkweise der Initiatischen Schwertarbeit	17
12. Für wen ist die Schwertarbeit besonders geeignet? Klinische Indikation und Kontraindikation, Gefahren und Grenzen der Schwertarbeit, Arbeit mit Männern, Frauen und Jugendlichen	20
13. Ein linguistischer Exkurs zum Wort „scheiden“ und seinen Erweiterungen	24
14. Die spirituelle Dimension in der Schwertarbeit	26
15. Biographisches	32
16. Literaturverzeichnis	33

1. Vorbemerkung und Hinführung

Anliegen dieses Textes ist es, einen einführenden Überblick über die Initiatische Schwertarbeit und ihre Hintergründe zu gewähren. Dem lebendigen Charakter dieses Arbeitsansatzes entsprechend wähle ich zur Beschreibung eher die Form eines kursorischen Rundganges als die einer Abhandlung. Bei diesem Rundgang beginne ich mit der Praxis. Hintergrundinformationen zum Ursprung und der Herkunft der Initiatischen Schwertarbeit folgen erst in einem späteren Kapitel; bei Bedarf kann es bei der Lektüre selbstverständlich vorgezogen werden. Die Kapitel „Zur Symbolik des Schwertes“, „Ein linguistischer Exkurs zum Wort „scheiden“ und seinen Erweiterungen“, „Die spirituelle Dimension in der Schwertarbeit“ und „Biographisches“ sind zum Verständnis der praktischen Arbeit nicht essentiell notwendig. Der zügige Leser kann sie getrost überspringen. Naturgemäß können bei einem Rundgang manche Themen nur gestreift werden. Ich verweise daher auf weitere Literatur im Kapitel „Literaturhinweise“. Dieses Skript richtet sich sowohl an den Interessierten ohne Praxiserfahrung als auch an Menschen, die die Schwertarbeit praktisch erfahren haben und nun nach Hintergründen und weiteren Zusammenhängen fragen.

Im Mittelpunkt der Initiatischen Schwertarbeit – oder auch nur „Schwertarbeit“ genannt stehen **Einzel- und Partnerübungen mit einem Holzsword**. Die Erfahrungen aus den Schwertübungen werden in Bezug zum inneren Entwicklungsprozess des Praktizierenden gesetzt. So findet die Schwertarbeit Anwendung im Bereich der Selbsterfahrung und Persönlichkeitsbildung wie auch im Rahmen eines psychotherapeutischen Prozesses. Dies kann in Einzel- oder Gruppenarbeit geschehen.

2. Klarheit und Kraft als Grundqualitäten der Schwertarbeit

Wenn wir an einen Menschen denken, der das Schwert gekonnt zu führen versteht, dann sind zwei seiner Grundeigenschaften offensichtlich: seine Kraft und seine Klarheit. Dies bezieht sich zunächst auf seine technischen Fertigkeiten im Umgang mit dem Schwert, jedoch wird verständlicherweise auch seine Persönlichkeit diese Charakterzüge widerspiegeln. Der Ansatz der Initiatischen Schwertarbeit zielt darauf hin, dass sich jeder Mensch im übenden Umgang mit dem Schwert diese Eigenschaften als eigene Seelenqualitäten zugänglich machen beziehungsweise in sich entwickeln kann: **Kraft** als Lebenskraft, Tatkraft, aktive Vitalkraft und Persönlichkeitsstärke sowie **Klarheit** als selbstbewusste Entschiedenheit in Wort und Tat, als Klarheit der Person und seines Bewusstseins. Klarheit und Kraft sind die Grundqualitäten, die alle weiteren Erfahrungsinhalte in sich vereinen. Wie diese Qualitäten in der Praxis zur Entwicklung kommen können, möchte ich in den folgenden Kapiteln darlegen.

3. Die Grundübung

Zur Veranschaulichung sei hier eine wesentliche **Grundübung**, der „senkrechte Schnitt“, kurz beschrieben: Der Übende steht in der Ausgangshaltung aufrecht und hält das etwa einen Meter lange, leicht gebogene, einschneidige Schwert mit beiden Händen am Griff vor dem Bauch. Er richtet es nach vorne in Blickrichtung, wobei die Schwertspitze schräg nach oben weist. Zu Beginn der Bewegung wird das Schwert über den Kopf erhoben und sodann in der Gebärde eines senkrechten Schnittes vor dem Körper nach unten geführt, bis es in waagrechter Position vor dem Unterbauch angelangt ist. Die Übungsform schließt damit, dass das Schwert in die Ausgangshaltung zurückgeführt wird und dort wieder zur Ruhe kommt. Die Bewegung kann als klarer Schnitt, als kraftvoller Schlag oder auch als langsam und bewusst geführte Gebärde ausgeführt werden.

In dem Wechsel von Bewegung und Ruhe spiegelt sich die Gegebenheit, dass auch alles menschliche Leben und Wachsen sich in einem periodischen Wechsel von Aktivität und Nicht-Aktivität, von Spannung und Entspannung, von Aufbau und Abbau vollzieht.

Am Beginn der Schwertarbeit steht meistens das **Einüben des Bewegungsablaufes**: die genau geführte Form, der Krafteinsatz und die Geschwindigkeit der Schwertbewegung, die Körperhaltung, die organische Koordination der Bewegung mit dem Atem, der klare Blick und die Sammlung der Aufmerksamkeit während des Übens. Diese Einübung spielt sich noch auf einer eher technischen Ebene eines korrekt ausgeführten Bewegungsablaufes ab. Dennoch hat dieses Einüben eines flüssigen Ablaufes bereits ausgleichende, harmonisierende und somit heilsame Wirkung, auch wenn man dabei noch nicht unbedingt von einem Entwicklungsprozess sprechen kann. Der Praktizierende spürt wohl zunächst einmal, dass die Übungen ihm gut tun und er sich danach ausgeglichen fühlt.

4. Ein Beispiel aus der Praxis

Wie die Erfahrungen der praktischen Arbeit mit dem Schwert und die innere Entwicklungsarbeit eines Menschen ineinandergreifen, soll an folgendem Beispiel deutlich werden. Es soll auch einen ersten Einblick in die Wirkweise der Initiatischen Schwertarbeit gewähren.

Ein Mann, Mitte vierzig, von Beruf Rechtsanwalt, erarbeitet sich den Ablauf der Grundübung in der oben beschriebenen Weise. Auf meine Aufforderung hin, während der Schwertbewegungen darauf zu achten, was er empfindet, berichtet er, dass ihn schon beim Heben des Schwertes ein beklemmendes Gefühl der Angst beschleicht. Dies verstärkt sich, wenn es darum geht, das Schwert in einer kraftvollen und klaren Gebärde herabzuführen. Er spürt eine innere Hemmung dabei. Als ich ihn frage, ob er diese Empfindungen zu sich in Bezug setzen kann, erwidert er, ihm sei das Gefühl sehr bekannt. Er fühle sich oft merkwürdig gebremst, als ob er sich ständig „mit angezogener Handbremse“ durchs Leben bewege. Er könne das vor allem in Begegnungen mit anderen Menschen spüren. Auf weitere Nachfrage hin berichtet er, ihm fiel dazu folgende Begebenheit aus seiner Kindheit ein: Sein zu völlig überraschenden Wutausbrüchen neigender Vater habe ihn einmal im Alter von sieben Jahren aufgrund eines relativ harmlosen Vergehens verprügelt. Seine Mutter stand dabei und sah dem Geschehen hilflos zu ohne einzugreifen. Ihn selbst überkam in dieser Situation panische Angst. Wir konnten im Gespräch folgenden Zusammenhang erarbeiten: Dieses

Ereignis stellte für ihn eine absolut existentielle Bedrohung dar. Sicherlich war diese Situation nicht die einzige mit diesem Tenor. Jedoch kulminierte in ihr eine Grundhaltung seiner Eltern, beziehungsweise diese Grundhaltung kam in diesem Ereignis schicksalhaft prägend zum Ausdruck. Die Folge war, dass das Vertrauen zu seinen Eltern gebrochen war. Er entwickelte sich als ängstliches Kind, in sich verkapselt und mit folgenden Verhaltenssätzen: „Falle nicht auf. Sei brav und gefügig. Biete ja keinen Anlass dafür, wieder geschlagen zu werden.“ Zu diesem Muster gehörte auch, dass er es unterließ, eigene Impulse zu zeigen, denn sie könnten ja denen der Eltern entgegenstehen und damit einen Anlass darstellen, erneut Prügel zu beziehen. Dieser Klient vermied es zusehends, seine Gefühle zu zeigen. Er unterdrückte sie, bis er sie selbst nicht mehr wahrnehmen konnte. So wurde er ängstlich, in sich verschlossen, nach außen angepasst und konnte wenig Selbstvertrauen und wenig Vertrauen in das Leben und die Menschen ausbilden. Diese Haltung, die zunächst überlebensnotwendig war, verfestigte sich mit der Zeit zu einer seelischen Grundhaltung, die weiter Bestand hatte, obwohl die auslösende Situation längst vergangen war. Sie schließt auch ein, dass die Kraft, mit der dieser Mann handelte, sich äußerte und mit der er im Leben stand, immer gebremst und gestaut war. Als Erwachsener nun hat er es mit starken Ängsten und wiederkehrenden Depressionen zu tun. Die körperlichen Symptome – Bluthochdruck, Verspannungen im Bereich der Schultern und des Rückens, Atemnot und funktionelle Verdauungsstörungen – sind deutlich psychosomatischer Natur und lassen den psychischen Hintergrund recht eindeutig erkennen. Im Laufe des therapeutischen Prozesses lernte jener Mann, diese tieferen Empfindungen und auch die damit verbundenen seelischen Schmerzen zuzulassen und die Verbindungen zu sich und seiner Biographie zu erspüren. Darüber hinaus gelang es ihm mit Hilfe der Schwertarbeit, Zugang zu seinen eigenen Kräften zu bekommen, zu seinen wirklichen Bedürfnissen, zu seinem Selbstbewusstsein und der Klarheit, diese Kräfte auch einzusetzen. Natürlich bekam er es auch mit Widerständen zu tun: In seinem Umfeld war nicht jeder erfreut darüber, dass er seine Meinung sagte und danach handelte, ohne sich von falscher Rücksichtnahme anderen gegenüber leiten zu lassen. Die hartnäckigen Widerstände wirkten in Form von alten, zur Gewohnheit gewordenen Handlungsmustern natürlich auch in ihm selbst. Alte Handlungsweisen sich bewusst zu machen, neue auszuprobieren und einzuüben, bis sie eine gewisse Natürlichkeit bekommen, ist ein lange andauernder, zuweilen auch ermüdender und steiniger Weg. Neu errungene Möglichkeiten, innere Freiheit und mehr Lebenskraft sind der Lohn für solche Mühen. So gingen seine Gefühle der Angst allmählich zurück und seine Hemmungen ließen nach. Er wurde innerlich gefestigter und ausgeglichener und äußerte nach einiger Zeit der inneren Arbeit: „Eigentlich fange ich erst jetzt an, wirklich zu leben. Voher habe ich nur funktioniert.“

Das, was sich hier in einer gerafften Beschreibung so flüssig liest, war in Wirklichkeit ein langer und immer wieder schmerzhafter Weg mit vielen Einbrüchen, aber auch wiederkehrenden Stabilisierungsphasen. Exemplarisch soll daran deutlich werden, wie im therapeutischen Prozess die Schwertarbeit und die psychotherapeutische Begleitung ineinandergreifen. Es hat sich gezeigt, dass die therapeutische Arbeit durch die praktische Schwertarbeit eine Verdichtung erfährt und damit konzentrierter und rascher vonstatten geht.

Nun muss es nicht unbedingt die tätliche Gewalt eines Elternteils sein, die solche Spuren in der Psyche eines Menschen hinterlässt. Es gibt mannigfache Umstände, die zur Folge haben, dass ein Mensch Ängste, Hemmungen seiner Lebenskraft und Blockierungen anderer Art ausbildet. Ihnen gemeinsam ist, dass sie der vollen Entfaltung seiner Persönlichkeit entgegenstehen. Dabei spielt es

eine untergeordnete Rolle, wo ein Mensch mit sich steht und ob er diesen Weg explizit therapeutisch nennt oder als Prozess der inneren Entwicklung bezeichnet. Den eigenen Ängsten und vielgestaltigen Beengungen auf die Spur zu kommen und sie zu überwinden beziehungsweise zu verwandeln zugunsten einer vollständigeren Ausbildung der individuellen Persongestalt, ist eine Aufgabe, die letztlich für jeden Menschen besteht.

5. Der Gebärdenaspekt

Jede Bewegung mit dem Schwert wird durch die bewusste Führung zu einer Gebärde, einer Geste mit einem Bedeutungsinhalt. Den Bedeutungsinhalt empfindet der Ausübende selbst. Er kann sich in einem Wort oder einem Satz äußern, der einem anderen Menschen oder einer Situation gilt. Solche Aussagen auf ein Gegenüber bezogen, wie sie bei der Ausübung des senkrechten Schnittes entstehen, können zum Beispiel folgende sein: „Bleib mir vom Leib!“, „nein!“ oder „du und kein anderer!“. Situationsbezogene Gebärdenaussagen mögen lauten: „Jetzt reicht's!“ oder „so ist es!“. Die Bedeutung einer Gebärde kann auch ganz für sich stehen, sozusagen als Selbstaussage, beispielsweise: „Ich bin entschieden“, „ich bin präsent“ oder „ich bin ich selbst“.

Der Bedeutungsinhalt der Schwertgebärde ist individuell sehr unterschiedlich. Der Praktizierende selbst formuliert ihn, beziehungsweise die Worte entstehen in ihm. Sie beziehen ihre Wirkkraft aus diesem personalen Bezug. Gleichwohl scheint durch die jeweiligen individuellen Bedeutungsinhalte der Schwertgeste ein archetypischer Grundcharakter hindurch: Der senkrechte Schnitt ist eine Gebärde der **Klarheit**. Der Gebärdenaspekt bildet eine wichtige Brücke zum seelischen Erleben beim Üben mit dem Schwert und kann darin zum Ausgangspunkt für eine tiefe Selbstbegegnung werden.

Der Gebärde des senkrechten Schnittes wohnt in ihrer Klarheit auch der Charakter des Scheidens inne, des Entscheidens, des Unterscheidens und des Scheidens im Sinne des Trennens. Trennung kann sich in der Bedeutung von „sich lösen“ auf einen Menschen beziehen: auf einen Partner, von dem man sich trennt, auf einen Verstorbenen, von dem es Abschied zu nehmen gilt, von einem Kind, das nun erwachsen wird, oder von Eltern, von denen ein Mensch unabhängig werden muss, um frei und eigenständig zu sein. Der Akt des Trennens kann sich aber auch auf eine Situation oder eine Lebensphase beziehen oder auf eine alte Gewohnheit, die weiterer Entwicklung entgegensteht. Sich im konkreten Tun einzuüben in die Schnittgebärde in der Bedeutung des Trennens, vermag den inneren Vorgang des sich Trennens oder sich Lösens unterstützen. Die Qualität des klaren Trennens wird sozusagen in der Psyche des Übenden „aktiviert“. Kommt nun ein Mensch in der Schwertarbeit mit diesem Aspekt in Berührung, so tauchen auch die Gefühle auf, die mit dem Thema Trennung verbunden sind: die Trauer um das Verlorene, die Angst vor dem Kommenden, die Freude über die neu gewonnene Unabhängigkeit. All diese Empfindungen können so zum Aufleben kommen, bearbeitet werden und damit ihren Platz in der Entwicklung bekommen.

Der Gebärdenaspekt betrifft auch die Körperebene: Die Grundstellung mit den Händen vor dem Schwerpunktszentrum im Bereich des Unterbauches hat bereits eine zentrierende Wirkung von sich aus, indem sie jenen Schwerpunkt von der Haltung her betont. Die Wirkung wird durch die Bewegung verstärkt: Die Arme bewegen den Schwertgriff zuerst nach oben und dann in einer geführten Bewegung wieder nach unten vor die Mitte des Körpers. Die zentrierende Wirkung

wird für den Übenden desto intensiver, je mehr er in der ausgeführten Bewegung als ganzer anwesend ist.

Weiterhin bietet sich dem Praktizierenden mit der Schwertgebärde eine Art individueller Spiegel. Er erfährt sich im "Spiegel" der Klarheit beispielsweise in seinem Bedürfnis nach Klarheit oder in seinem Mangel an Klarheit, in seiner Angst vor den Konsequenzen seiner Klarheit – beispielsweise abgelehnt zu werden und der daraus resultierenden Unsicherheit. In Bezug auf seine Kraft mag er seine Stärke und Lebendigkeit erfahren oder deren Schattenseiten: Aggression, Wut, vielleicht auch die Angst davor.

Ein **Bewusstwerdungsprozess** entsteht dann, wenn ein Mensch solche Empfindungen in sich spüren kann und sie zu sich in Bezug setzen kann. Indem er sich bewusst darauf einlässt, können sich diese Empfindungen in der Arbeit mit den Schwertübungen und im Dialog darüber verändern, so dass ein innerer **Entwicklungsprozess**¹ in Gang kommt, wie er in obigem Beispiel dargestellt ist.

6. Der Körperbezug

Der körperbezogene Ansatz der Schwertarbeit erweist sich immer wieder als sehr fruchtbar, weil er von einer erlebten Erfahrung ausgeht, die die beim westlichen Menschen meist stark ausgeprägte mentale Ebene „unterläuft“ und ihm zu einem unmittelbaren Spüren verhilft. Diese körperorientierte Arbeit wirkt ganz vom Elementaren her und schafft für den heutigen Menschen, insofern dieser oft sehr von seiner Körperlichkeit und Vitalität entfernt ist, einen heilsamen Ausgleich. Die Schwertarbeit bietet die Möglichkeit, gestauten Kräften – oft bestehen sie aus unbewusst blockierten und unverarbeiteten Aggressionen – eine Form zu geben, in der sie sich ausdrücken und gegebenenfalls auch entladen können. Dies wird meist als befreiend und zugleich stärkend erlebt. Diese Kräfte werden handhabbar und verantwortbar, weil sie nicht mehr aus Angst nur unterdrückt werden müssen. Der Übende lernt sie kennen, und dadurch verlieren sie ihre „Gefährlichkeit“. Sie können sich verwandeln und stehen ihm als lebendiges und schöpferisches Kraftpotential zur Verfügung.

In der Übungspraxis ist darauf zu achten, dass das Schwert aus einer geerdeten, zum Boden hin gut gegründeten Haltung zu führen ist. Dabei ist wichtig, dass der Einsatz der Kraft nicht nur aus dem Schulter-Arm-Bereich kommt. Sie wird mit dem ganzen Körper, das heißt vor allem in Verbindung mit den vitalen Basiskräften der Füße, der Beine und des Beckens, aufgebaut. Durch eine stetige Praxis vermag sich ein Mensch den Zugang zu seiner vitalen und bewusst durchdrungenen Kraft zu erarbeiten. Sehr oft ist dieser Prozess begleitet von einem Zugewinn an ursprünglicher Lebensfreude. Die Entwicklung der physischen Körperkräfte steht dabei nicht im Vordergrund, sondern die Qualität der unblockiert fließenden, frei zugelassenen, erfüllten Kraft.

Der ganze Körper sollte beim Praktizieren stets aufgerichtet sein. Dies betrifft insbesondere die Wirbelsäule, die in ihrer Aufgerichtetheit dem Menschen Selbstbewusstsein, Würde und Klarheit verleiht. So finden wir schon in den Grundlagen auf der Ebene der Körperhaltung und Bewegung

¹ C. G. Jung nennt diesen Entwicklungsprozess Individuationsprozess. Siehe dazu auch: Jacobi, J.: Die Psychologie von C. G. Jung. Frankfurt a. M.: Fischer, 1978

die beiden Hauptaspekte der Kraft und der Klarheit wieder.

Das Schwert aus einer geerdeten und zudem aufgerichteten Körperhaltung heraus zu führen, stellt eine wichtige Übungsaufgabe dar. Beides ist Voraussetzung dafür, dass sich ein Gefühl von In-der-Mitte-Sein während der Schwertbewegung einstellt. Folgendes **Prinzip** ist für die Schwertarbeit grundlegend: Sei bei allem, was du tust, in deiner Mitte. Konkret bedeutet dies, dass das Schwert immer aus einer kraftvollen, stabilen und dennoch durchlässigen Haltung des Körpers heraus geführt werden soll. Dieses Prinzip hat selbstverständlich nicht nur Gültigkeit für die Schwertübungen, sondern lässt sich auf Alltagssituationen wie auch auf die Ebene des Seelischen übertragen: Versuche bei allem, was geschieht, in deiner Mitte zu sein; versuche immer, aus deiner Mitte zu handeln. Der Körper in Haltung und Bewegung offenbart beim Üben gleichsam wie ein Spiegel den Zustand und das Verhalten des Übenden: Dieser lernt, ein Gefühl für das In-der-Mitte-Sein zu entwickeln, für seine Kraft und seine Klarheit. Er kann ein Gespür dafür entwickeln, wann diese Mitte nicht vorhanden ist beziehungsweise wann, wodurch und wie er aus ihr herausfällt. Durch diese Sensibilisierung wird auch die Wahrnehmung für die innere Stabilität in den verschiedenen Situationen und Begegnungen des Alltags herausgebildet. Über diese Spiegelfunktion hinaus ermöglichen die Schwertübungen sehr konkret, an diesem Bewegungsprinzip der Aktion aus einer gefestigten Mitte heraus immer neu, feiner und differenzierter zu arbeiten. Da es sich bei diesem Prinzip auch um ein geistiges Prinzip handelt, ist das Üben mit dem Schwert weit mehr als eine reine Körperübung. Die Bewegungsstabilität in den Übungsformen kann zu einer Stabilität des ganzen Menschen – auch auf seelischer Ebene – führen. Genauer gesagt: Insofern innere Stabilität nicht einfach hergestellt werden kann, ist es sinnvoller davon zu sprechen, dass ein Prozess initiiert wird, der auf mehr innere Stabilität oder inneres Gleichgewicht gerichtet ist, die letztlich den ganzen Menschen als körperlich-seelisch-geistiges Wesen betrifft. Hierzu allerdings ist ein entsprechendes Wahrnehmungsbewusstsein² erforderlich und meist auch eine kundige Begleitung dieses Entwicklungsprozesses.

7. Die Praxis der Initiatischen Schwertarbeit

In der Praxis der Initiatischen Schwertarbeit wird dem erfahrenden Tun in den Schwertübungen, dem empfindenden Nachspüren und dem In-Bezug-Setzen zum eigenen Personsein gleichermaßen Aufmerksamkeit geschenkt. Die Schwertarbeit kann ihre Wirkkraft im Entwicklungsprozess eines Menschen nur dann voll entfalten, wenn diese seelischen Qualitäten und Empfindungen einbezogen werden. **Innere Heilung** auf der seelisch-geistigen Ebene – und damit eine ganzheitliche und dauerhafte Heilung – ereignet sich immer im Wechselspiel zwischen bewusster Erfahrung und dem ganz persönlichen Erkennen, das den Bezug zum eigenen Entwicklungsweg schafft.

Je nach Person und Arbeitskontext kann die Gewichtung von konkretem Tun und Übungserfahrung einerseits und dem mehr therapeutischen Aspekt im reflektierenden und Bezug suchenden Gespräch andererseits variieren.

Wenn ich hier immer wieder vom Übenden spreche, so kommt darin zum Ausdruck, dass die Schwertarbeit in einer fortgeführten Arbeit ein **Übungsweg** ist. Dieser Weg der Übung hat zweier-

² K. Graf Dürckheim nennt diese Form des Bewusstseins „inständliches Bewusstsein“. Siehe auch: Dürckheim, K. Graf: Erlebnis und Wandlung. Weilheim: O. W. Barth, ⁵1986, S. 187 ff

lei Aspekte:

Der eine Aspekt betrifft das Einüben bestimmter Fähigkeiten und innerer Qualitäten. Durch wiederholtes Tun lässt sich beispielsweise eine klare Schwertführung einüben. Seelische Qualitäten wie Bei-sich-Sein können in den Focus der Aufmerksamkeit genommen und mit spürendem Bewusstsein in sich wiederholender Weise eingeübt werden.

Der zweite Aspekt bezieht sich darauf, dass mit dem Übungsweg auch immer verbunden ist, sich auf einen inneren Entwicklungsprozess einzulassen. Das übende Erarbeiten verläuft nicht getrennt vom sonstigen Leben. Das alltägliche Leben selbst stellt das Feld dar, auf dem sich die im geschützten Rahmen erübten Qualitäten bewähren sollen: Konkret bedeutet dies, dass sich im Alltag Situationen einstellen, in denen ein Mensch genau dazu herausgefordert ist, was ihm in der Übung begegnet ist: klar zu sein – um bei dem oben erwähnten Beispiel zu bleiben. In der Übung kann ein Mensch – sozusagen in Reinkultur – spüren, wie es sich anfühlt, klar zu sein. Dadurch ist die Qualität der Klarheit in unterschiedlichen Situationen des Alltags direkter zugänglich. Im Alltag kann sich dieses Streben nach Klarheit auf vielen verschiedenen Ebenen und in ganz unterschiedlichen Bereichen vollziehen: zum Beispiel als Klarheit in eigenen Entscheidungen, in Aussagen dem Partner gegenüber oder als klare Grenzsetzung bei Kindern oder bei Autoritätspersonen im Beruf. Klarheit kann aber auch als Klarheit der Wahrnehmung, des Bewusstseins und der Präsenz im jeweiligen Augenblick verstanden werden. Auf der psychischen Ebene bedeutet „Ich bin klar“ übersetzt: „Ich bin ich selbst“. Aus dieser selbstbewussten und in mir gegründeten Haltung kann ich „in der Welt“ leben, in ihr gestaltend wirken und anderen Menschen frei und offen begegnen. Damit wird das Bemühen um Klarheit beim Üben zu einer Arbeit an der inneren Verfassung, so wie sie das Zen kennt oder wie sie Teil bestimmter geistlicher Exerzitien ist.

Diese Übertragung der in den Übungen erfahrenen Qualitäten auf den gelebten Alltag stellt eine gleichwohl schwierige wie auch fruchtbare Aufgabe dar. Dass ein solcher Prozess einen längeren Zeitraum, je nachdem also Monate und Jahre, in Anspruch nimmt, wenn die innere Arbeit wirklich fundiert sein soll, ist leicht zu verstehen. Wird der Alltag als Übung auf dem inneren Weg verstanden und ernstgenommen, dann wird die Frage nach der Dauer und dem Erreichen des Ziels hinfällig.

Vom übenden Menschen ist als Grundhaltung Demut und Geduld gefordert, was in unserer schnelllebigen Zeit nicht immer einfach aufzubringen ist. Darüber hinaus ist Freude beim Üben und eine hingebungsvolle Liebe zum Üben förderlich; ansonsten wird das übende Tun eine karge und erzwungene Pflichterfüllung und somit wenig fruchtbar. Sich selbst in die Übung zu stellen ist – so verstanden – eine Haltung der Liebe zu sich selbst.

Die oben beschriebene Grundübung wird über das vertiefende Einüben der Einzelaspekte hinaus durch verschiedenartige Schwertbewegungen und Schrittkombinationen zu einem vielfältigen **Repertoire an Übungen** erweitert, wodurch sich immer wieder neue Anforderungen und Entwicklungsaufgaben stellen. Ein spannendes und lebendiges Erfahrungsfeld eröffnet sich mit **Partnerübungen** unterschiedlichster Art, was im folgenden Kapitel ausführlicher beschrieben sein wird.

8. Partnerübungen mit Kurzbeispielen

Werden Schwertübungen nicht nur einzeln, sondern auch mit Partnern ausgeführt, so führen sie die Beteiligten in ihren Erfahrungen rasch in den Bereich zwischenmenschlicher Begegnung und Kommunikation. Eine elementare Übungskonstellation ist die **Grundübung mit dem senkrechten Schnitt**, wie oben beschrieben, nun **im Gegenüber** ausgeführt. Dabei stehen sich die Übungspartner im Abstand von etwa 4 bis 5 Metern gegenüber, schauen sich Auge in Auge an und richten ihre Schwertbewegungen aufeinander zu. Was zunächst aussieht wie eine Kampfkonstellation, eröffnet, verglichen mit dem Üben alleine, völlig neue Erlebensbereiche.

Die Übungsaufgabe lautet, eine klare Gebärde auf einen anderen Menschen zu auszuführen, das heißt klar zu sein einem anderen Menschen gegenüber. Das Erstaunliche ist, dass Menschen, die diese Übung ausführen, oft ganz unmittelbar sich ihres Verhaltens anderen gegenüber bewusst werden. Einige Kurzbeispiele sollen dies erläutern:

Eine Frau erlebte, dass sie immer wartet, bis ihr gegenüberstehender Übungspartner mit der Bewegung beginnt und sie dann „hinterherhechelt“. Nach den Gründen für dieses Verhalten gefragt, entgegnete sie, dass ihr sonstiges Verhalten im Alltag genau so ablaufe. Sie warte immer, bis der andere, zum Beispiel ihr Mann, die Initiative für etwas ergreife. Sie selbst fände sich in der Rolle der Reagierenden, der Sich-Anpassenden, zugespitzt gesagt in der Opferrolle wieder, aus der sie eigentlich ausbrechen wolle. Die Übungsaufgabe, die ich ihr gab, lag nahe: Sie sollte nicht auf ihren Übungspartner warten, sondern in der Grundübung ihrem eigenen Rhythmus treu bleiben und darin unabhängig von ihrem Gegenüber bleiben. Diese Übung nun erlebte sie ganz anders: Als wäre ein innerer Schalter umgelegt worden, gelang es ihr nun, bei ihrem Rhythmus zu bleiben. Sie fühlte sich in ihrem Verhalten erkannt und erlebte im Überwinden jenes Verhaltensmusters eine völlig neue Freiheit. Eine tiefer gehende therapeutische Arbeit hätte an dieser Stelle mit der Frage nach den Hintergründen für diese Verhaltensmuster ansetzen können. Ein nächster Schritt hätte die Aufgabe anschließen können, diese Verhaltensweise im Alltag aufzuspüren und sie zu verändern.

Eine andere Situation ist folgende: Ein Mann wurde sich dessen gewahr, dass er in der beschriebenen Übungskonstellation überhaupt nicht bei sich war, sondern viel mehr beim anderen. Er achtete auf ihn, orientierte sich an ihm, fühlte sich beobachtet, bewertet und kontrolliert. Zudem fiel ihm auf, dass er diejenige Phase aus dem Grundübungsablauf, in der es um das Zentrieren und Bei-sich-Sein geht, völlig vergessen hatte. In der Reflexion bemerkte er die Entsprechungen zu seinem Alltag: Der Berufsalltag „fraß“ ihn auf. Er fühlte sich gestresst, erschöpft, konnte keine Grenzen setzen und nahm sich keine Pausen. Er war sich selbst abhanden gekommen. Die Umstände seines Lebens bestimmten ihn und nicht er die Umstände. Jene grundlegende Fremdbestimmtheit hatte sogar die Folge gehabt, dass er einen Beruf ergriffen hatte, den seine Eltern ihm vorgeschlagen hatten, der aber überhaupt nicht seinen eigenen Wünschen entsprochen hatte. Er spürte, dass er an sich und an seinem eigentlichen Leben vorbeilebte. Ich gab ihm zur Aufgabe, im Grundübungsablauf besonders auf die dritte und vierte Phase, in der es um das Bei-sich-Ankommen und die innere Gesammeltheit geht, zu achten. Durch diesen anderen Blickwinkel veränderte sich sein Bewusstsein. Er erlebte – zumindest momenthaft –, wie es sich anfühlt, wenn es ihm gelingt, sein Leben aus einer Haltung einer gesammelten Ruhe heraus zu gestalten.

Dadurch dass in dieser Übungskonstellation die Schwertbewegung auf einen anderen Men-

schen zugerichtet wird, tritt der Gebärdenaspekt³, also der Bedeutungsinhalt der Geste des senkrechten Schnittes deutlicher hervor: sich abgrenzen, nein sagen, einen eigenen Standpunkt vertreten, Eigenständigkeit und Unabhängigkeit, eigene Bedürfnisse äußern, für sich einstehen, das eigene Leben leben – all dies sind immer wiederkehrende Themen dieser Übungssituation. In der Konkretheit der Übung werden jene psychischen Themen klar erfahrbar. Dadurch treffen und betreffen sie den Übenden unmittelbar.

Zur Schwertarbeit gehören auch Übungen, bei denen sich die Übungspartner in geringerem Abstand gegenüberstehen und sie die Schwerter mit Kraft gegeneinanderschlagen. Bei dieser **Übung der „gekreuzten Schwerter“** ist zunächst wichtig, dass der Bewegungsablauf klar und eindeutig von beiden beherrscht wird. Erst dann darf die Kraft des Schlages erhöht werden.

Diese Übung verlief für eine etwa 30-jährige, sehr erschöpft wirkende Frau folgendermaßen: Sie schlug mit ihrem Schwert mit großer Wucht auf das ihres Gegenübers ein. Dabei kippte sie mit ihrem Oberkörper immer vorne über. Sie geriet also vollkommen aus ihrer Balance – zunächst einmal auf der körperlich-bewegungsmäßigen Ebene. Aber auch im Hinblick auf ihren inneren Zustand verlor sie ihre Mitte. An diesem Aspekt wird deutlich, wie die Art und Weise, wie ein Mensch sich und das Schwert bewegt, ein Abbild seiner inneren Verfassung spiegelt, so dass es von außen betrachtet klar erkennbar ist. Die Art ihres Schlages wirkte wie ein panisches Zuschlagen eines Menschen, der ganz in die Enge getrieben ist. Dieser Schlagcharakter wurde, wenn sie mit einem Mann als Übungspartner arbeitete, aggressiver als im Gegenüber zu einer Frau. Es brauchte einige Zeit, bis ihr dieses Verhalten bewusst wurde. Ich versuchte mit ihr die Zusammenhänge zu ihrer Problematik zu erarbeiten. Sie erkannte sich darin wieder, dass sie in ihrem erschöpften Zustand – sie war alleinerziehende Mutter zweier Kinder, die zudem noch im Beruf stand – jede Anforderung von außen als Angriff erlebte. Sie reagierte unbewusst mit einem Gegenangriff, der sie noch erschöpfter zurückließ. Die Tatsache, dass diese Reaktion Männern gegenüber verstärkt war, brachte sie mit ihrem Hass auf ihren Mann und den aus der Trennung resultierenden momentanen Lebensumständen in Verbindung. Der Hinweis, sie möge sich auf ihre eigene Mitte besinnen und mit mehr Gelassenheit auf den entgegenkommenden Schlag reagieren, eröffnete ihr in der folgenden Übung eine neue Erfahrung und vermittelte ihr wichtige Erkenntnisse über sich. Bedeutsam dabei ist, dass diese Selbsterkenntnis auf einer eigenen Erfahrung beruhte, die ihr zugleich die Mittel und die Richtung wies, in die eine heilsame Entwicklung sich vollziehen konnte.

In derselben Partnerübung erlebte ein knapp 60-jähriger Mann seine Hemmungen im Gegenüber. Mit Tränen in den Augen berichtete er von seinem Gefühl: „Ich hatte große Angst, mein Gegenüber zu verletzen. Ich war wie gelähmt und hatte keine Kraft mehr.“ In der gemeinsamen Reflexion wurde ihm klar, dass genau diese Haltung ihn hindert, eigene Entscheidungen zu treffen. Die Angst, nur ja niemanden zu verletzen, führte in ihm selbst zu einem Zustand von Anspannung und Stau seiner eigenen Kraft. Ihm wurde bewusst, dass durch sein Bemühen, keinem anderen Verletzungen zuzufügen, er sich selbst geschadet hatte. Bildhaft gesprochen hatte er die Schwertspitze nicht nach außen gerichtet, sondern auf sich selbst. Für den nächsten Übungsschritt half ihm die Rückmeldung seines Übungspartners: „Du hast ganz unsicher gewirkt, hast mich nicht einmal angeschaut. Das hat mich ganz aggressiv gemacht. Steh doch mal zu deiner Kraft!“ Etwas betroffen, aber auch ermutigt nahm er mit seinem Partner dieselbe Übung nochmals auf. Nun hatten bei-

³ Siehe das Kapitel über den Gebärdenaspekt.

de Freude am Widerstand, an ihrer Kraft und an der befreiten Begegnung. Dieser eher depressiv wirkende Mann wirkte nach der Übung gelöst und offen. Er äußerte nachdenklich: „Die Kräfte, die ich für gebändigt hielt, habe ich nur unterdrückt. Und ich habe nicht gemerkt, dass ich sie damit nur gegen mich selbst gerichtet habe. Ich habe den Eindruck, dass ich, indem ich versucht habe, meine Kraft zu zähmen und das Schuldigwerden am anderen zu vermeiden, an mir selbst schuldig geworden bin.“ Dass damit nicht all seine Probleme von heute auf morgen gelöst sein würden, war ihm deutlich. Dennoch spürte er, dass dieses Erlebnis ganz tief mit ihm zu tun hatte und er am Anfang einer neuen Prozessstufe stand, deren Richtung allerdings für ihn völlig unerwartet war.

Es mag anhand der aufgezeigten Kurzbeispiele deutlich geworden sein, dass solche Übungen im Gegenüber – es mit oder ohne gegenseitigem Schwertkontakt – reiche Erfahrungsmöglichkeiten für viele Lebenssituationen bieten. Die Übungsanordnung im Gegenüber führt zu einer Verdichtung des Erlebens. In den Partnerübungen erweist es sich, inwiefern die alleine erübten Qualitäten wirklich Bestand haben: klar zu sein ist in der Regel alleine viel einfacher als einem anderen Menschen gegenüber. Der geforderte Augenkontakt trägt zu dieser Intensivierung der erlebten Erfahrung besonders bei. Die Rückmeldung einer Teilnehmerin bringt diesen Aspekt zum Ausdruck: „Im klaren Augenkontakt konnte ich plötzlich nicht mehr ausweichen. Ich musste mich meinem Übungspartner stellen. Ich durfte ihm nicht ausweichen. Und gleichzeitig konnte ich mir selbst nicht mehr ausweichen. Ich musste ganz da sein.“ Diese unausweichliche Direktheit in der Konfrontation bewirkt eine verstärkte Intensität des Erlebens. Darin liegt der besondere Wert der Partnerübungen.

Es dauert gemeinhin einige Zeit des Übens, bis es in diesen Partnerübungen gelingt, einerseits gut bei sich zu bleiben und sich nicht vom Übungspartner beeinflussen zu lassen, und andererseits dennoch in einem klaren und wachen Kontakt zu ihm zu sein. Das, was hier mit dem Schwert eingeübt wird, gilt als Prinzip letztlich für jede Begegnung zwischen Menschen. Als Übungsfrage lautet das Grundmotiv: Inwieweit bin ich im Kontakt mit einem Gegenüber, einem Du, fähig, ich selbst zu sein? Da der Mensch ein Wesen in Beziehung ist – angefangen von der Elternbeziehung, der zu Lehrern, Partnern in Ehe und Familie, Vorgesetzten und Untergebenen, Freunden und Gegnern – betreffen diese Übungen sehr wesentliche Lebensbereiche. Die vielen verschiedenen Spielarten der Partnerübungen erweisen sich aufgrund ihrer Konkretheit, Direktheit und Übbarkeit als sehr wirksam in den unterschiedlichsten Situationen des Alltages. Übbarkeit besagt, dass die verschiedenen Aspekte, die im Gegenüber auftreten – wie zum Beispiel das Bei-sich-Sein, die Unabhängigkeit vom Partner und die klare Bezugnahme auf ihn – einzeln in den Übungsfokus genommen und geübt werden können. Die Schwertarbeit bezieht besonders aus den Partnerübungen ihre Lebendigkeit und Alltagsnähe.

9. Die Herkunft und der Name der Initiatischen Schwertarbeit

Die Initiatische Schwertarbeit ist ursprünglich eine Arbeitsweise der Initiatischen Therapie, die von Maria Hippius-Gräfin Dürckheim und Karlfried Graf Dürckheim bereits seit Mitte des 20. Jahrhunderts begründet und entwickelt wurde. Sie hat in ihrem Rahmen ihre erste Entwicklung genommen und beruht auf demselben geistigen Fundament. In einem kursorischen Satz zusammengefasst, vereinigt die Initiatische Therapie den Ansatz der analytischen Komplexpsychologie von C. G. Jung und andere leib- und kreativtherapeutische Elemente mit östlichem

Weisheits- und Erfahrungsgut unter Einbeziehung der Zen-Meditation und anderer Übungswege. Zu diesen Übungsdisziplinen gehört auch die Schwertarbeit. Dieser Herkunft und Verwurzelung Rechnung tragend, erhielt die Schwertarbeit die Bezeichnung „Initiatische Schwertarbeit“.

„**Initiatisch**“ leitet sich vom lateinischen „initiare“ ab und bedeutet ursprünglich: „einen Zugang gewähren, einen neuen Anfang setzen“⁴. Initiare beschreibt in diesem Zusammenhang einen innerseelischen Vorgang, nämlich dass ein Mensch Zugang bekommt zu tieferen Seelenqualitäten in sich selbst, über die er das eigene Sein als grundlegend und tragend erfährt. Der Zielpunkt dieses Prozesses kann als Seinserfahrung bezeichnet werden, als Erfahrung, angeschlossen zu sein an die Quelle, aus der sich alles Leben speist. Wichtiger jedoch als die Frage nach dem Erreichen dieser Erfahrung der bewussten Teilhabe am Sein selbst erscheint mir die grundsätzliche Ausrichtung der Prozessarbeit auf diesen Zielpunkt hin. Der initiatisch-therapeutischen Arbeit liegt folgende Gesetzmäßigkeit zugrunde: Je tiefer eine innere Erfahrung einen Menschen anrührt und betrifft, desto umfassender, nachhaltiger und ganzheitlicher ist ihre Auswirkung auf den Ausübenden⁵. Es geht also darum, sich immer weitere Seelenbereiche zu erschließen und die sich dadurch eröffnenden seelischen Möglichkeiten und Qualitäten zu differenzieren und auszugestalten. Die beiden Begriffe von **Initiation**, der Tiefenerfahrung, und **Individuation**, der Verwandlung und Integration im persönlichen Werdeprozess, bezeichnen die Grundpfeiler des „initiatischen Weges“. Dafür bieten konkrete Medien einen entsprechenden Erfahrungsrahmen: Arbeitsweisen wie Personale Leibtherapie, Geführtes Zeichnen, Arbeit mit Tonerde, mit Farbe, mit Musik, mit Bewegung und Schwertarbeit.

Alle Arbeitsweisen innerhalb der Initiatischen Therapie orientieren sich an der oben beschriebenen Grundausrichtung. Sie versuchen einen solchen Prozess anzuregen und zu unterstützen, in dem sich Schritt um Schritt, einer inneren Gesetzmäßigkeit folgend, seelisch-geistige Tiefenkräfte erschließen, die wiederum in die Individualität integriert und im Alltag gelebt sein wollen. Die Initiatische Schwertarbeit bedient sich des Schwertes als Instrument, um im Umgang damit einen Menschen auf diesem inneren Weg der Klärung und der Verwurzelung in sich selbst zu begleiten.

Etwa 1992 begann ich im Rahmen der Schwertarbeit mit anderen Menschen zu arbeiten. Vorher hatte ich dies bereits mit anderen Arbeitsweisen getan. In langen Jahren entwickelte ich aus dem „Grundmaterial“ an Übungsformen, das ich mit auf den Weg bekommen hatte, einen eigenen Ansatz⁶. Manche Übungen und Bewegungsformen habe ich übernommen, andere habe ich neu konzipiert und wieder andere sind direkt in der Übungspraxis entstanden. Ich beschäftigte mich eingehend mit den unterschiedlichen geistigen Bezügen und versuchte, dem vielschichtigen Erfahrungsschatz eine beschreibbare, nachvollziehbare Form zu geben. So bildete sich mit der Zeit eine Eigenständigkeit der Schwertarbeit an sich heraus, insofern ich auch mit Menschen außerhalb des Rahmens der Initiatischen Therapie arbeite. Die Schwertarbeit findet innerhalb meiner Praxis Anwendung im therapeutischen Setting – in der Einzelarbeit wie in Gruppen –, im Rahmen von Selbsterfahrung und Persönlichkeitsbildung und innerer Weg-Suche.

In der Initiatischen Schwertarbeit kommt ein **japanisches Holzsword**, ein sogenanntes Bok-

⁴ In: Antaios Band VI, Stuttgart 1965. Evola, J.: Über das Initiatische, S. 187

⁵ Diesen Grundsatz hat Dürckheim aus der Gestaltpsychologie der Leipziger Schule um Felix Krueger, an dessen Institut er von 1927 bis 1931 lehrte, übernommen. Siehe dazu: Dürckheim, K. Graf: Erlebnis und Wandlung. Weilheim: O. W. Barth. 1978, Scherz-Verlag, Bern. S. 41

⁶ Dies ist der Grund, weshalb ich an manchen Stellen dieses Textes sehr persönliche Aussagen treffe und auf meine eigenen Erfahrungen in der Arbeit eingehe.

ken, zum Einsatz. Mit Schwertern dieser Art wird im Kendo und im Aikido praktiziert. Gelegentlich verwende ich für Partnerübungen Shinais; das sind Bambusschwerter, mit denen im Kendo gekämpft wird. Einige Übungen können mit einem metallenen Schwert, einem Iaito, ausgeführt werden. Mit dem Iaito werden die Schwertformen des Iaido geübt. Es ist schwerer als das Bokken und verlangt daher eine etwas andere Handhabung. Formal verbinden sich in dieser Arbeitsweise **Elemente aus östlichen Übungsdisziplinen** wie Kendo, Aikido, Iaido, Qi Gong, Tai Chi Chuan und Zen mit solchen aus verschiedenen **körpertherapeutischen und psychotherapeutischen Ansätzen, die abendländischen Ursprungs** sind.

Um auf den Unterschied zwischen der Initiatischen Schwertarbeit und den asiatischen Kampfsportarten kurz einzugehen, sei hier folgendes erwähnt: Während die Fragen, was das Erlebte mit der eigenen Persönlichkeit und dem individuellen Weg zu tun hat, in der Regel in der Praxis der östlichen Disziplinen nicht im Mittelpunkt des Interesses stehen, sind sie innerhalb der Initiatischen Schwertarbeit von geradezu zentraler Bedeutung.

10. Zur Symbolik des Schwertes

Grundsätzlich schlüsselt sich ein Symbol von verschiedenen Aspekten her auf: von seiner Form, seinem Material, seinem Träger und Benutzer, als Attribut einer Gestalt, von seinem Gebrauch und dem, was es zur Folge hat. Diese Aufschlüsselung dieses vielschichtigen Symbols Schwert geschieht hier besonders im Hinblick auf die praktische Arbeit mit dem Schwert. Ein Teilnehmer berichtete einige Zeit nach der Teilnahme an einer Gruppe: „Es war, als hätte ich das Schwert noch einige Zeit bei mir getragen.“ Was also repräsentiert das Schwert? Wofür steht es symbolisch?

Im Hinblick auf den Gebrauch des Schwertes als Waffe steht es für Tugenden, die im Kampf von Nöten sind: Tapferkeit, Mut, Kraft, Durchhaltevermögen. Der Stecken oder der Spieß versinnbildlicht die unentwickelte, rohe Körperkraft, wohingegen das Schwert das kultivierte, höherentwickelte und infolgedessen bewusste, dem Geist dienende angewandte Können⁷ repräsentiert. Das Schwert ist daher das Attribut vieler Helden. Als Zeichen der weltlichen Macht gehört es zu den Reichsinsignien und steht in enger Verwandtschaft zum Zepter. Es ist auch ein Sinnbild für das Richten: Justitia wird mit Waage und Schwert dargestellt. Auf Weltgerichtsbildern ragt Christus das Schwert aus dem Mund. Er spricht als Weltenrichter seinen göttlichen Richterspruch⁸.

Betrachten wir das klassische europäische Schwert im Hinblick auf seine Form, so zeigt sich in ihm das Gerade als Urprinzip im Gegensatz zum Runden. Die Form der meist senkrechten Geraden mit Anfang und Ende steht dem Kreis, der ohne Anfang und Ende ist, gegenüber. Schon dieser Anschauung folgend, ordnet sich das Schwert dem archetypisch männlichen Formenkreis zu, während der Kreis und alles Runde dem archetypisch weiblichen Prinzip zugehört. Dem steht nicht entgegen, dass das in der Schwertarbeit gebrauchte Schwert leicht gebogen ist. Die meisten abendländischen Teilnehmer assoziieren mit dem Schwert der Schwertarbeit das „gerade Prinzip“. Dies wird durch den Gebrauch unterstützt, da die Bewegungen vorwiegend gerade und gerichtet sind.

⁷ Bauer, W., Dümotz, I., Golowin, S.: Lexikon der Symbole. Wiesbaden: Fourier, ¹⁵1994

⁸ Lurker, M.: Wörterbuch der Symbole. Stuttgart: Körner, 1988

Im Schwert äußert sich in einer bestimmten Bedeutungsschicht das Phallische als Prinzip, das Eindringen mit großer Kraft. Demgegenüber tritt es auch als Zeichen der Keuschheit und der Mäßigung auf⁹. An diesem scheinbaren Gegensatz wird ersichtlich, dass das Bewusstsein des Trägers über den Gebrauch und die Wirkung des Schwertes entscheidet.

Im Bereich der Natursymbolik weckt das Schwert Assoziationen an das Strahlen und Glänzen, wie es sich im Strahlen der Sonne, dem Blitz und dem Feuer kundgibt. Es ist als solches Insignium von Göttern der Sonne und des Gewitters.

Ganz unterschiedlich ist der Symbolgehalt im religiösen Bereich. Im christlichen Kulturkreis ist neben der Darstellung von Christus als Weltenrichter das flammende Schwert bekannt, das nach der Vertreibung des Menschen aus dem Paradies den Zugang zum Baum des Lebens bewacht. Weiterhin wird der Erzengel Michael im Kampf gegen den gefallenen Engel Luzifer und seine Getreuen mit dem Schwert abgebildet. Hier symbolisiert das Schwert die Überwindung des Bösen. Im Buddhismus trägt Manjushri als Verkörperung des Wissens das Schwert des Wissens in seiner rechten Hand. Es versinnbildlicht also „Einsicht und Urteilskraft, die die Unwissenheit an den Wurzeln abschneidet“¹⁰. Als alchemistisches Symbol bedeutet das Schwert „das reinigende Feuer, das tötet und wiederbelebt wie der durchdringende Geist“¹¹. Diese hohe Stufe des Schwertes als Wandlungssymbol findet sich auch im Hinduismus. Eines von Shivas Attributen ist das Schwert. Er repräsentiert in der Dreiheit von Brahma, dem Schöpfer, und Vishnu, dem Erhalter, das Prinzip des Zerstörens und Verwandeln. Goethe fasste diesen geistigen Zusammenhang in seinem berühmten Gedicht „Selige Sehnsucht“ in folgende Worte: „Und solange du dies nicht hast, dieses: Stirb und Werde! bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde“. Im übenden Umgang mit dem Schwert tritt dieser Aspekt gelegentlich schmerzlich klar hervor: Das Alte muss erst sterben, bevor es Raum gibt für das Neue. Selbstverständlich kommt dieses Prinzip in jedem tiefer gehenden Entwicklungsprozess zur Wirkung, denn es ist ein Wachstumsgesetz. In der Initiatischen Schwertarbeit fällt auf den Aspekt des Sterbens ein besonderes Licht, denn das Schwert ist eine Waffe, die mit dem zerteilenden Schnitt den Tod bringen kann.¹²

Die Auffächerung der vielgestaltigen Symbolaspekte soll veranschaulichen, welche unterschiedliche Qualitäten dem Schwert wesenhaft innewohnen. In jedem Aspekt tut sich eine Nuance kund, die Menschen in sich erlebt und mit dem Schwert in Verbindung gebracht haben, denn die Symbolbilder sind ja im Wechselspiel zwischen menschlicher Erfahrung und seiner inneren Bilderwelt entstanden. Übertragen wir dies auf die Schwertarbeit, so wird deutlich, welche Seelenqualitäten durch den übungspraktischen Umgang mit dem Schwert im Menschen aktiviert werden. Wenn jener Teilnehmer, von dem zu Beginn des Kapitels die Rede war, berichtete, er habe das Schwert noch einige Zeit wie bei sich getragen, so bedeutet dies, dass die durch die Schwertarbeit lebendig gewordenen seelischen Kräfte für eine Weile direkt wirksam und seinem Bewusstsein zugänglich waren. Manch ein Teilnehmer kommt zur Schwertarbeit und assoziiert mit dem Schwert zunächst nur Gewalt und Zerstörung. Manchmal führt der therapeutische Prozess dahin, dass die Erfahrungen von Gewalt und Destruktion noch einmal belebt, durchlebt und verarbeitet werden müssen, bevor der Zugang zu anderen „Schwert-Qualitäten“ frei wird. Manchmal genügt auch einfach, das

⁹ Symbole. Herder-Lexikon. Freiburg, ¹¹1990

¹⁰ Cooper, J. C.: Illustriertes Lexikon der traditionellen Symbole. Leipzig: Seemann, 1986

¹¹ a. a. O.

¹² Auf das Thema „Sterben und Tod in der Schwertarbeit“ werde ich im Kapitel über die Spiritualität näher eingehen.

Bewusstsein für die Vielfalt der Erlebnismöglichkeiten zu öffnen, die das Schwert und damit die Schwertarbeit bietet.

Einige Symbolinhalte lassen sich in eine sinnvolle Entwicklungsreihe stellen. Der grobe „Hau-degen“ als Symbol für rohe oder unbewusste Kraftanwendung kann seine Durchgestaltung und Wandlung bis zum reinen Schwert der geistigen und weltlichen Vollmacht erfahren.

In sehr eindrücklichen Bildern kommt dies im Mythos von Parzival zum Ausdruck, den man als einen klassischen abendländischen „Schwert-Weg“ bezeichnen kann¹³. Als Kind übt Parzival sich in den Wäldern um das abgeschiedene Heimatgehöft, auf dem er mit seiner Mutter und ohne Vater aufwächst, nach Jungenart mit Wurfspießen. Er begegnet unverhofft fünf Rittern in prächtigen Rüstungen und mit glänzenden Schwertern. Seine bekümmerte Mutter kann ihn nicht zurückhalten, sich auf seinen Weg zu machen in die Welt des Rittertums: Es ist sein Weg, Mann zu werden. Seinen ersten Kampf gegen den roten Ritter Ither gewinnt er mit seinem Wurfspeer, worauf er sich dessen Schwert und Rüstung bemächtigt. Bei Gurnemanz erlernt er den rechten Gebrauch des Schwertes. Während seines ersten Besuches auf der Gralsburg erhält er vom kranken Gralskönig dessen eigenes Schwert als Geschenk. Nachdem Parzival an entscheidender Stelle versagt, muss er sich dieses Königsschwertes erst noch als würdig erweisen. Sein weiterer langer und beschwerlicher Weg führt ihn durch verschiedenste Situationen und Abenteuer von Leid und Freude, Sieg und Niederlage, Versagen und Erkenntnis, bis er schließlich seinen dahinsiechenden Vorgänger als neuer Gralskönig beerbt. In tiefenpsychologischer Sicht wird er König und Priester in seinem eigenen Seelenreich. Die Wandlung der Waffen, die Parzival bei sich trägt – vom Wurfspieß über das Schwert des roten Ritters Ither bis zum Gralsschwert –, spiegelt in groben Zügen seinen inneren Entwicklungsstand. Als er das Gralsschwert überreicht bekommt, ist damit eine Entwicklungsaufgabe verbunden. Indem Parzival sein Ziel erreicht, zeigt sich, dass er in sich die höchsten Tugenden dessen, wofür das Schwert als Symbol stehen kann, verwirklicht hat.

11. Die Wirkweise der Initiatischen Schwertarbeit

Um ein Verständnis für die Wirkweise der Initiatischen Schwertarbeit zu vermitteln, ist es hilfreich, **verschiedene Wirkebenen** zu unterscheiden. In der Praxis können diese natürlich nicht so klar voneinander abgegrenzt werden. Es entsteht vielmehr ein lebendiger Prozess, in dem sich die Ebenen durchdringen, ergänzen und gegenseitig befruchten. Diese Aufgliederung geschieht hier mehr der Erklärung halber und ist für den Praktizierenden zunächst unerheblich.

1. Die erste Ebene beschreibt die Wirkungen, die von den Schwertübungen an sich ausgehen. Dabei wirken die Übungen sozusagen von ihrem archetypischen Gehalt her:

1.1. Eine Übung der Klarheit, wie sie der oben beschriebene senkrechte Schnitt darstellt, wirkt klärend, ordnend, strukturierend und gibt Form. Sie fördert – sozusagen auf psychodynamischem Weg – Qualitäten wie Entschiedenheit, Direktheit, Eindeutigkeit, Wachheit und Präsenz.

1.2. Über den Kraftaspekt der Übungen wirkt die Schwertarbeit vitalisierend und energetisierend. Qualitäten wie Tatkraft, Vitalität, Durchsetzungskraft, Fähigkeit zur Konfrontation, Mut, das ei-

¹³ Ich folge hier den Geschehnissen, wie sie in Wolfram von Eschenbachs epischem Roman „Parzival“ dargestellt sind. Die Schrift „Der Mensch auf dem Schwert-Weg. Die Bedeutung der Initiatischen Schwertarbeit für den Individuationsprozess“ enthält eine ausführlichere Interpretation mit Bezügen zur Initiatischen Schwertarbeit.

gene Leben in die Hand zu nehmen und zu gestalten, können zur Entwicklung kommen. Etwas allgemeiner gesprochen werden die Willenskräfte aktiviert. Man könnte, um den Bezug zur chinesischen Philosophie herzustellen, die Qualitäten, die ich hier unter den Oberbegriffen Kraft und Klarheit beschreibe, auch dem Yang-Pol zuordnen, die den Yin-Kräften gegenüberstehen.

1.3. Über die körperbezogene Arbeit lassen sich Standfestigkeit, Eigenständigkeit, Aufgerichtet-Sein und In-der-Mitte-Sein erüben. Darüber hinaus wird natürlich die Körperwahrnehmung an sich geschult; der Übende kommt sozusagen in seinem Körper an, das heißt, er kommt in sich selbst an. Hinter diesem Vorgang steht die Erfahrung aus der Körperpsychotherapie, dass jede seelische Regung eine körperliche Entsprechung hat. Angst manifestiert sich als muskulärer Spannungszustand, während Freude sich als Gelöstheit, Wärme oder das Gefühl von Fließen äußert. Es ist also eigentlich sinnvoller, von einer Körper-Seele-Einheit zu sprechen. Dieser Zusammenhang kommt im Wort „Leib“ für den beseelten Körper treffend zum Ausdruck¹⁴. Wenn ein Mensch sich in sich selbst, in seinem Körper bewusst spürt, dann ist er in seiner Individualität innerlich lebendig. Er ist in einem lebendigen und wachen Bezug zu sich. Um zur Beschreibung nun doch wieder jene Leib-Einheit von Körper und Seele aufzugliedern, könnte man sagen, dass der psychische Prozess sich vertiefen, unterstützen und vervollständigen lässt durch diese leibbezogene Arbeit. Für den geschulten Blick ist die Qualität des In-sich-Seins als leibliche Ausstrahlung wahrnehmbar. Zugleich ist sie auch ein qualitatives Kriterium für das Heilsein eines Menschen an sich.

1.4. In der oben dargestellten Grundübung spielt das Innehalten, sich Konzentrieren, sich Zentrieren und Bei-sich-Ankommen eine wesentliche Rolle. Dadurch erhält der Übende die Möglichkeit, mittels seiner Bewusstseinskräfte auf die Anbindung an sein Person-Zentrum hin zu arbeiten. Selbstbewusstsein, innere Ruhe, Bei-sich-Sein, In-Frieden-mit-sich-Sein, Gelassenheit und Ich-Stärke sind Qualitäten, die sich hierdurch entfalten können. Zutiefst heilsam ist hierbei das hingabevolle Tun, das sich Spüren im Tun, das auf eine tiefere Erfahrungsebene führt und damit integrierende Tiefenseelenkräfte evoziert.

2. Die zweite Wirkkomponente betrifft das bereits benannte In-Bezug-Setzen des in den Übungen Erlebten zur eigenen Person. Daraus ergibt sich ein umfassendes, den ganzen Menschen betreffendes Entwicklungsgeschehen. In entscheidender Weise wird die Wirkung der Schwertarbeit durch die Offenheit des Übenden, sich auf ein seelisches Tiefengeschehen einzulassen, bestimmt. Je tiefer ein Mensch sich einzulassen fähig und bereit wird, desto umfassender können die Auswirkungen sein.

3. Anknüpfend an die Ausführungen über die Symbolik des Schwertes sei hier auf die Wirkweise hingewiesen. Auf einer bestimmten Seelenebene wirkt ein Symbol quasi von sich aus. Jedoch wird seine Wirkkraft entscheidend beeinflusst beziehungsweise verstärkt von der Einstellung und dem Bewusstsein des Menschen. Ein Praktizierender berichtete: „Mein Schwert liegt an einem bestimmten Ort in meiner Wohnung. Ich brauche es nur anzusehen, dann spüre ich, wie neue Kraft und neue Klarheit in mir erwacht.“ Es ist deutlich, dass diese Wirkung auf jener Erfahrung beruht, die er durch die praktische Arbeit mit dem Schwert gemacht hat. Das Schwert hat eine innere Bedeutung für ihn, und auf diese Weise wirkt es in ihm. Der Umgang mit dem Schwert hat eine Spur in seiner Psyche hinterlassen, auf die er sich dann kraft seines Bewusstseins rückbesinnen kann und an die er sich, wann immer es nötig ist, wieder anschließen kann.

4. Das in der Schwertarbeit initiierte Entwicklungsgeschehen lebt vom personalen Bezug zwischen demjenigen, der ühend mit dem Schwert arbeitet, und mir als Gegenüber, als Anleitendem,

¹⁴ „Leib“ lässt sich etymologisch auf die Wortwurzel „Leben“ zurückführen.

Begleitendem und genauso Praktizierendem. Dabei ist entscheidend, inwiefern es gelingt, dass in der Begegnung von Mensch zu Mensch ein fruchtbarer innerer Prozess in Gang kommt. Diese „heilsame Übertragung“¹⁵ entsteht im beiderseitigen authentischen Einlassen von Person zu Person. Der personale Bezug kommt in der Einzelarbeit besonders zum Tragen. Meine Aufgabe als Begleiter und Therapeut sehe ich einerseits darin, den praktizierenden Menschen in seiner individuellen Eigenart zu erkennen und das, was ich in der Schwertarbeit wahrnehme – sozusagen die Bewegungssprache –, in die Sprache von psychischen Gegebenheiten und Vorgängen zu übersetzen. Dem liegt die Tatsache zugrunde, dass in der Art und Weise, wie jemand das Schwert bewegt, er sich selbst ausdrückt. Wichtiger als die Fülle an Informationen, die mir meine Wahrnehmungen vermitteln, ist, dass das Übungsgeschehen und das In-Bezug-Setzen in einem dialogischen Wechselspiel in einen Entwicklungsprozess mündet, den anzustoßen – zu initiieren – und zu begleiten ebenfalls meine Aufgabe ist. Des weiteren gehört dazu, den Übenden mittels speziell konstellierter Schwertübungen an die zu integrierenden seelischen Anteile heranzuführen. Dies führt weit über das Lehren von korrekten Bewegungsabläufen hinaus. Die Übungen bilden dabei eine konkrete Realisations- und Erfahrungsebene, die dem zentralen inneren Prozess zuarbeiten.

Die unter 1. beschriebene Wirkebene bezieht sich mehr auf den Übungsaspekt, während die unter 2. bis 4. erläuterten Wirkkomponenten mehr in den enger gefassten psychotherapeutischen Bereich fallen. Gleichwohl sind die Übergänge fließend. Die hier vorgenommene Einteilung möge nicht schematisch missverstanden werden, sondern soll die Einordnung der Erfahrungen erleichtern und verdeutlichen.

Die **Vorgehensweise** in der Initiatischen Schwertarbeit, so wie ich sie praktiziere, ist in erster Linie vom Kontext abhängig. In der Gruppenarbeit steht meistens zunächst die Erarbeitung der Grundübung im Vordergrund. In der Einzelarbeit kann ich naturgemäß auf die Bedürfnisse des Einzelnen individuell eingehen. Zentrales Anliegen ist mir dabei, den Betreffenden in eine Tiefenerfahrung zu begleiten, ihn eine Erfahrung machen zu lassen, von der er selbst spürt, dass sie wesentlich mit ihm zu tun hat. Dies bildet als initiatisches Moment den Ausgangspunkt für ein persönliches Weggeschehen, dessen Richtung und Dynamik unter der Regie einer innerseelischen Instanz steht. Dabei ist von entscheidender Bedeutung, diesem Geschehen den notwendigen Entfaltungsraum zu bereiten.

Im Hinblick auf die Frage nach konkreten **Auswirkungen** der Schwertarbeit ist zu sagen, dass es die Zielrichtung der Initiatischen Schwertarbeit ist, den ganzen Menschen anzusprechen und ihm über die Schwertübungen den Zugang zu bestimmten inneren Wirkkräften zu vermitteln. Allein schon dadurch nimmt ein inneres Entwicklungsgeschehen seinen Lauf, das in seiner Art und seiner Dynamik vollkommen individuell ist und ganz eigenen seelischen Gesetzmäßigkeiten folgt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass unter Umständen schon durch ein einmaliges intensives Arbeiten mit dem Schwert entscheidende Weichen gestellt werden. Die Auswirkungen einer vertieften Praxis der Schwertarbeit reichen vor dem Hintergrund des ganzheitlichen Ansatzes von konkreten Erfahrungen, die der Bewältigung des Alltags dienen, bis zu grundlegenden Veränderungen von psychischen Strukturen und körperlichen Symptomen, insbesondere wenn diese psychosoma-

¹⁵ Siehe hierzu das Kapitel „Heilung von Wesen zu Wesen“ in: Dürckheim, K. Graf: Durchbruch zum Wesen. Bern: Huber, ⁹1998, S. 135-144

tischer Natur sind¹⁶.

Dass sich die Schwertarbeit auch auf körperliche Symptome auswirken kann, möge folgendes Beispiel erläutern: Eine im sozialen Bereich arbeitende Frau, etwa 40-jährig, schilderte mir, dass sie schon seit vielen Jahren Antazida zu sich nehmen müsse, um die zu viel gebildete Magensäure zu neutralisieren. Nach der letzten Gruppensitzung seien diese Medikamente für eine Woche nicht mehr nötig gewesen. Nach ihrem gefühlsmäßigen Erleben bei und nach der Schwertarbeit gefragt, antwortete sie, sie sei mit viel Anspannung gekommen. Sie führte dies auf ihre berufliche Belastung und Beziehungsschwierigkeiten im Privaten zurück. Nach der Schwertarbeit hätte sie sich entkrampft, befreit, gelöst, aber auch erschöpft gefühlt. Sie hätte das Gefühl gehabt, dass ihre inneren Kräfte wieder in Fluss gekommen seien. Im Hinblick auf ihre Magenbeschwerden sinnierte sie, dass diese doch wohl mit ihrer psychischen Struktur zu helfen, auszugleichen und zu vermitteln zu tun habe. Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse kämen dabei oft zu kurz und stauten sich diffus in ihr auf: sie fände keinen Kanal der Entlastung dafür. In der Schwertarbeit hätte sie sich endlich einmal nicht zurückhalten müssen.

12. Für wen ist die Schwertarbeit besonders geeignet?

Klinische Indikation und Kontraindikation, Gefahren und Grenzen der Schwertarbeit, Arbeit mit Männern, Frauen und Jugendlichen

Die Initiatische Schwertarbeit ist für solche Menschen geeignet, denen es an den Grundqualitäten mangelt, um deren Entwicklung es in diesem Arbeitsansatz geht: Klarheit und Kraft in ihren unterschiedlichen Aspektierungen.

In klinischen Termini gesprochen gibt es eine besondere **Indikation** für Menschen, die in ihrer Lebenskraft gestaut sind. Dazu gehören depressive Menschen oder zur Depression neigende Menschen und solche, die unter Ängstlichkeit oder Ängsten leiden. Beide können sich in der Schwertarbeit von ihrer starken, selbstbewussten Seite erleben beziehungsweise sich den Zugang dazu erarbeiten. Ich-Schwäche, Antriebslosigkeit, Entscheidungsschwäche sind weitere Indikationen. Wut und Aggression und der Umgang damit ist ein Thema, das in der Schwertarbeit gut bearbeitet werden kann. Menschen, die eine Neigung haben, sich „alles gefallen zu lassen“ und zum „Opfer“ – beispielsweise von Mobbing oder psychischer Unterdrückung – zu werden, erfahren in der Schwertarbeit, dass sie selbst agieren und wo nötig sich wehren können.

In der Praxis gehe ich oft so vor, dass ich bei unklarer Indikation dazu rate, die Schwertarbeit einmal auszuprobieren. Es erweist sich dann meistens sehr rasch, ob das Herangehen, wie ich es vermittele, einen gangbaren Weg darstellt, das heißt, dass der Ausübende selbst das Gefühl hat, mit sich weiter zu kommen.

Kontraindikationen sind meistens durch den Arbeitskontext bestimmt: Die Einzelarbeit erlaubt es, auf eine innere Problematik differenzierter eingehen und die aufkommenden Gefühle individueller einbinden, was in der Gruppenarbeit je nach Zusammensetzung und Größe nur bedingt möglich ist. Auch die Tragfähigkeit des sozialen Umfeldes entscheidet, ob Schwertarbeit sinnvoll ist. Bei Menschen, die psychosenah sind, ist sicherlich Vorsicht angebracht und auf die Rahmenbedingungen gut zu achten. Gleichwohl ist eine psychische Instabilität, ein präpsychotischer Zustand oder – bei aller gebotenen Vorsicht – eine Suizidgefährdung nicht generell eine Kontraindikation. Allerdings bedarf es langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, die sich in solchen

¹⁶ Ich verweise in diesem Zusammenhang auf die Fallbeispiele im Kapitel „Partnerübungen“.

kritischen Situationen befinden. Letztlich ist entscheidend bei der Beantwortung der Frage nach der Kontraindikation, ob die psychischen Kräfte, die durch die Schwertarbeit freigesetzt werden, das heißt die Ängste, die seelischen Verletzungen und Schmerzen, Gefühle der Wut, der Ungerechtigkeit, der Zerstörung etc., von dem betreffenden Menschen integriert werden können, ob er sie also einbinden kann. Dies hängt von seinem eigenen Vermögen und dem Einlassen auf psychische Krisenepisoden und von seinem sozialen Netz ab sowie gegebenenfalls auch von der Art und Weise der über die Schwertarbeit hinausgehenden weiteren therapeutischen Begleitung.

Sind bei einem Menschen mit einem starken Gewaltpotential diese bewussten Integrationskräfte nicht genügend ausgebildet, so kann es passieren, dass er in einem Moment der psychischen Bedrängnis seine technisch-sportlichen Fertigkeiten, mit einem Schwert, einem ähnlichen Gegenstand oder mit bloßer Hand umzugehen, missbraucht und Schaden anrichtet. Diese Gefahr besteht potentiell in jeder Kampfkunst oder Kampfsportart. In der Schwertarbeit tritt sie im Vergleich dazu weniger auf, da die bewusste Integration und der verantwortliche Umgang mit den eigenen Vitalkräften Bestandteil der Gesamtkonzeption ist. Dennoch soll sie hier benannt sein.

Für Menschen mit stark manischen Persönlichkeitsanteilen ist die Schwertarbeit nur in Einzelfällen geeignet, weil sie deren Grundtendenz der uneingebundenen Kraftausübung erfahrungsgemäß verstärken und eine Einbindung oft sehr schwierig ist.

Ich möchte mich nun den **Gefahren der Schwertarbeit** zuwenden. Ich verstehe darunter nicht psychiatrische Kontraindikationen im engeren Sinne, sondern eher Gesichtspunkte, die im Hinblick auf die Frage, für wen oder in welchen Prozessphasen die Initiatische Schwertarbeit ungeeignet ist, zu beachten sind.

Eine Gefahr der Überbetonung betrifft die Entwicklung von Ich-Stärke. Ein gefestigtes Ich als Personenzentrum ist notwendig, um als Mensch seinen Platz in der Welt zu finden und unter anderen Menschen als eigenständige Persönlichkeit zu leben. Bei dieser Entwicklung ist der einzelne Mensch in seinem Differenzierungsvermögen gefragt. Er muss in sich spüren lernen, wo aus gesunder Ich-Stärke Arroganz und Überheblichkeit wird, wo Bei-sich-Sein in Narzissmus umschlägt und wo die Grenze von Ich-Stärke und Egoismus verläuft. Die Initiatische Schwertarbeit dient der Entfaltung als aufrichtige und selbstbewusste Persönlichkeit, nicht aber dem Aufbauschen des Egos.

Aufgrund der Tatsache, dass das Schwert als Instrument in Bezug auf seine urbildhafte Qualität archetypisch männlich ist, können im übenden Umgang damit ebendiese **archetypisch männlichen Qualitäten im Menschen** zur Entwicklung kommen. Demgegenüber kann man den Anteil des Nachspürens, das Eingehen auf die gefühlhaft-seelische Seite, das In-Bezug-Setzen zur eigenen Person als archetypisch weibliche Seelenaktivität bezeichnen. Die psychische Entwicklung eines Menschen ist auf ein lebendiges Gleichgewicht von weiblichen und männlichen Anteilen ausgerichtet. Seelische Gesundheit meint diese innere und individuell unterschiedliche Balance, die sich zudem selbst beständig in Wandlung befindet.

Swertarbeit ist an dem Punkt nicht sinnvoll, wo sie zu einer Überbetonung von archetypisch männlichen Qualitäten wie beispielsweise Klarheit, Form und Kraft führt. Dies ist der Fall, wenn die anderen psychischen Anteile, also die archetypisch weiblichen Qualitäten, nicht mitwachsen und „in den Schatten fallen“. Meiner Erfahrung nach besteht die Gefahr einer abgespaltenen Kultivierung dieser Art zum Beispiel im Bereich der Kampfkünste oder auch im Leistungssport: Menschen werden stark und klar, aber auch seelisch hart – hart mit sich und anderen. Durch die rituali-

siert ausgeführten Bewegungen findet eine starke Entwicklung der „Formkräfte“ statt, die den Menschen potentiell starr und formal werden lassen. Der Zugang zu Seelenanteilen, in denen der Mensch unmittelbar spontan agiert, weich, empfindsam, verletzbar und berührbar ist, wird dadurch eher versperrt als eröffnet und die heilsame Integration erschwert. Wenn die Klarheit, die Form und Kraft aus den Übungen sozusagen missbraucht wird, um sich selbst abzuschotten vor dem, was an seelischen Verletzungen, an persönlicher Unsicherheit und anderen unverarbeiteten Gefühlen zutage treten könnte, geht die Intention zur Schwertarbeit fehl. Dieser Vorgang ereignet sich meistens unbewusst und ungewollt. Es werden dabei im Grunde die bestehenden Ego-Strukturen verstärkt, anstatt dass sie sich lösen.

Steht der Aspekt der sportlichen Leistung in den Übungen oder der korrekten Ausführung zu sehr im Vordergrund, so ist oftmals auch der Zugang zu tieferen Erlebnisebenen versperrt. Die Übungen können zwar keinen Schaden anrichten. Erst die Fähigkeit, dass der Übende die Übungsinhalte zu sich in Beziehung setzt, hinterlässt eine verändernde Wirkung, die auch Bestand hat¹⁷. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Rolle des Bewusstseins, das einen Bezug zur eigenen Person schafft, dabei von entscheidender Bedeutung ist. Wenn also Menschen, die aus dem Kampfsport, östlichen Bewegungskünsten oder dem Leistungssport kommen, Initiatische Schwertarbeit praktizieren, so müssen sie sich auf eine grundsätzliche Umstellung einlassen.

Archetypisch weibliche Qualitäten, beispielsweise die Kräfte des Herzens, mittels der Schwertarbeit zu entwickeln ist nur sehr begrenzt möglich. Dennoch gilt letztlich: Erst die spürbaren Empfindungskräfte ermöglichen es, dass jene in der Schwertarbeit aktivierten Qualitäten für den Weg, ganzer Mensch zu werden, fruchtbar werden können. In anderen Worten: Wer das Schwert führt und dabei sein Herz verschließt, übt an sich wesenhaft vorbei.

Die Initiatische Schwertarbeit wird von **Männern und Frauen** gleichermaßen praktiziert. Verständlicherweise können die Gefühle, das Angesprochenensein durch die Schwertarbeit und das Erleben bei einer Frau ganz anders als bei einem Mann sein. Die persönliche Biographie, die Sozialisation und das gesellschaftliche Rollenverhalten sind nicht zu trennen vom Geschlecht eines Menschen. In der Praxis der Schwertarbeit tauchen natürlich oft Erfahrungen auf, die typisch für viele Männer sind oder auch typisch für viele Frauen. Die Entwicklungsaufgaben sind demnach geschlechtsspezifisch unterschiedlich. Da jeder Mensch, Mann wie Frau, sowohl archetypisch männliche als auch archetypisch weibliche Anteile in sich trägt, ist leicht nachzuvollziehen, dass die Schwertarbeit für beide eine wertvolle Hilfe darstellen kann¹⁸.

Betrachten wir nun die Frage, welche Bedeutung die Schwertarbeit für den **Entwicklungsweg eines Mannes** hat. Nun – was läge für einen Mann im Bemühen um eine Differenzierung seiner eigenen Männlichkeit näher, als die Arbeit mit einem qualitativ so eindeutig männlichen Instrument wie dem Schwert? Eine positive Identität als Mann zu finden geht Hand in Hand mit einer Integration der archetypisch männlichen Kräfte, wie sie über die Arbeit mit dem Schwert erfahren werden kann. In der Praxis der Schwertarbeit erleben sich Männer in ihrer Kraft und ihrer Klarheit. Mit dem Schwert zu arbeiten stärkt sozusagen die eigene Männlichkeit und damit das Selbstbewusstsein als Mann. Dabei ist von großer Wichtigkeit, dass die Aktivierung dieser archetypisch männlichen Kräfte immer in Rückverbindung zum spürenden Bewusstsein bleibt. Es geht nicht darum, männliche Qualitäten einseitig und ohne Bezug zum Personenzentrum aufzubauen. Dieser

¹⁷ Hierzu siehe auch das Kapitel über „die Wirkweise der Initiatischen Schwertarbeit“.

¹⁸ Eine ausführlichere Darstellung zu diesem Thema gibt folgende Schrift: Schindelin, T.: Der Mensch auf dem Schwert-Weg. Die Bedeutung der Initiatischen Schwertarbeit für den Individuationsprozess. Schopfheim, 2007

Spur folgend erweist sich die Schwertarbeit im Rahmen der **Männerarbeit** als sehr wirksames Mittel.

Welchen Beitrag kann die Schwertarbeit für die **Entwicklung einer Frau** leisten? Ganz allgemein gesprochen bedarf es in jedem Menschen der Integration der jeweils gegengeschlechtlichen Seelenanteile, um als Mensch vollständig zu werden. C. G. Jung nennt diese gegengeschlechtliche Seelengestalt, die sich wiederum in viele einzelne Aspekte aufgliedert, beim Mann die Anima und bei der Frau den Animus. Diese ganz prinzipielle Erklärung genügt bereits, um deutlich zu machen, dass die Schwertarbeit für eine Frau eine wesentliche Hilfe bei der Differenzierung von Qualitäten des Animus darstellen kann. Die Entwicklung der archetypisch männlichen Seelenanteile ist essentiell notwendig, damit die ureigenen Seelenqualitäten einer Frau in adäquater Weise zur Entfaltung kommen können. Bezogen auf die Schwertarbeit sind dies zum Beispiel die Fähigkeit zur Eigenständigkeit, die Kraft zur klaren seelischen Aufgerichtetheit, der Mut zum Für-sich-allein-Stehen, die nötig sind, damit sich „die empfindsame Seelenknospe wahrhaft zur Blüte öffnen kann“. Eine Frau beschreibt ihre Erfahrungen folgendermaßen: „Das Schwert verleiht mir die Kraft, dass ich mich einlassen kann ohne Furcht, mich zu verlieren, dass ich mich öffnen kann und mich gleichwohl zu schützen weiß. Ich habe gelernt zu spüren, wo ich mich aufgeben und mich selbst damit verleugnet habe. Ich bin oft Opfer geworden und habe die Schuld dafür dem anderen, dem Stärkeren gegeben. Mit dem Schwert habe ich jetzt ein Mittel in der Hand, mit dem ich mich zur rechten Zeit verteidigen und für mich einstehen kann. Es ist für mich ein wachsamer und treuer Begleiter geworden.“

Es sei hier angemerkt, dass die pauschale Auffächerung in Erfahrungen von Frauen und Männern in archetypisch weibliche und männliche Seelenanteile immer etwas problematisch, das heißt vereinfachend ist. Dennoch mögen die Grundzüge daran deutlich werden. Über die geschlechtsspezifischen Unterschiede hinaus sind Selbstbewusstsein, Entscheidungsklarheit, Konsequenz, Persönlichkeitsstärke und eine lebendige Vitalität – all die zum Grundthemenkreis der Schwertarbeit gehörenden Qualitäten – einem reifen und in sich gefestigten Menschen eigen, egal welchen Geschlechts er ist.

Die Grundthematik der Schwertarbeit legt die Frage nahe, inwiefern dieser Ansatz für **Jugendliche** geeignet ist. Die Lebensphase der Jugend ist – insbesondere bei Jungen – gekennzeichnet von einem Aufbrechen von großen Kräften, die aber eine klare Form benötigen, damit sie in angemessener Weise gelebt werden können. Häufige Konfliktthemen, die den Aspekt der aufbrechenden Kraft betreffen, sind der Umgang mit Gewalt, Aggression und Destruktion. Genau dies sind Themen, die über die Schwertarbeit direkt zugänglich sind. Das Erarbeiten eines verantwortlichen Umgangs mit der eigenen Kraft steht hierbei im Vordergrund. So dürfen in diesen Übungen die Schwerter in klar vorgegebenen Formen in unterschiedlichen Stärken zusammengeslagen werden. Der Jugendliche lernt sich in seiner Kraft kennen. Er darf seine Kraft unter Anleitung und ohne negative Folgen ausprobieren. Er lernt seine Kraft in eine Form zu bringen, seinen Krafteinsatz zu dosieren und in die eigene Verantwortung zu nehmen.

Ein zweiter sehr wichtiger Themenkomplex in der Jugendlichenzeit ist die Entwicklung einer eigenen Identität und eines natürlichen, gefestigten Selbstbewusstseins. Der Jugendliche, der langsam der Geborgenheit des Kindseins entwächst, muss seinen Stand in der Welt unter Gleichaltrigen und auch Erwachsenen gegenüber finden. Das Heranbilden eines angemessenen Selbstvertrauens ist dafür essentiell wichtig. Wo dies nicht gelingt, kommt es zu allerlei Fehlentwicklungen:

Worte oder Taten des Auf-sich-aufmerksam-Machens, der Angeberei, der Destruktion oder auf der anderen Seite die Flucht in Alkohol, Drogen oder andere Abhängigkeiten. Die Entwicklung eines gefestigten Selbstvertrauens ist daher ein wichtiger Aspekt in der Arbeit mit Jugendlichen.

Für eher ängstliche Jungen und für viele Mädchen diesen Alters – letztere finden sich oft in der Rolle der Schwächeren wieder – stellen die Übungen mit dem Schwert eine ideale Möglichkeit dar, Zutrauen zu sich zu erfahren und Mut, die eigene Kraft einzusetzen, zu entwickeln.

Eine wichtige Rolle für das Gelingen dieses entwicklungsfördernden und erfahrungsorientierten Ansatzes spielt das Faktum, dass das Umgehen mit einem Schwert den Jugendlichen in den meisten Fällen sehr anspricht, was einen entscheidenden Einfluss auf deren Motivation und damit auf die Wirksamkeit der gesamten Arbeit hat. Die Schwertarbeit bietet ein geeignetes, weil sehr konkretes Instrumentarium für die Erarbeitung der beschriebenen seelischen Fähigkeiten. Es wird in der Schwertarbeit darauf gearbeitet, dass die Konfliktpunkte des alltäglichen Lebens reifer und verantwortungsbewusster bewältigt werden können.

Ein Ausspruch eines Jugendlichen mag hier bezeichnend sein: „Wenn ich Schwertarbeit gemacht habe, dann bin ich danach nicht mehr so aggressiv und zugleich viel ruhiger.“

13. Ein linguistischer Exkurs zum Wort „scheiden“ und seinen Erweiterungen

Ähnlich der Symbolebene eröffnet die Sprachebene den Zugang zu unterschiedlichen Aspekten dessen, was in der Übungspraxis geschieht. Ich versuche dies anhand eines Exkurses zum Wort *scheiden* deutlich werden zu lassen.

Die Qualitäten der Grundgebärde des senkrechten Schnittes lassen sich treffend mit dem Akt des *Scheidens* beschreiben. Das Voranstellen verschiedener Vorsilben vor das Grundwort (zum Beispiel *ent-scheiden*) erweitert den Kreis der Bedeutungsinhalte. Bezogen auf die Schwertarbeit sind auch diese Aspekte im Akt der Grundgebärde enthalten und treten in der praktischen Arbeit als erlebte psychische Inhalte auf.

Scheiden leitet sich von der vielfach weitergebildeten und erweiterten indogermanischen Wortwurzel „skei“ mit der Grundbedeutung „schneiden, trennen“ ab¹⁹. Das reflexive *sich scheiden* und das passive *geschieden werden* ist bezogen auf die *Ehe-scheidung*. Gemeint ist das Trennen einer nicht mehr intakten Verbindung zwischen zwei Menschen. Eine Trennung anderer Art ist der *Abschied*. *Scheiden* ist eine früher sehr gebräuchliche Form für *sich verab-schieden*. Der einschneidendste *Abschied* findet beim Sterben statt: *verscheiden* und das Grundwort *scheiden* haben diesen Sinn. Am bekanntesten ist vielleicht die Formulierung aus dem Choral „Wenn ich einmal sollt *scheiden*, so *scheide* nicht von mir“ aus der Matthäuspassion von J. S. Bach. *Verschieden* hat also zweierlei Bedeutung: Zum einen bedeutet es „gestorben“, und zum anderen tritt es, aus dem ursprünglichen „sich getrennt habend“ abgeleitet, im Sinne von *unterschiedlich* auf. Und auch das *Unterscheiden* im Sinne von „trennen, differenzieren“ stellt eine Erweiterung des Grundwortes *scheiden* dar, trägt also eine andere Nuance zu jener Wortfamilie bei. Die Präfixbildung *entschieden* hat ebenfalls zwei Bedeutungen: Zunächst beschreibt es das *Ent-scheiden*, das Ziehen des Schwertes aus der *Schwertscheide*, und im weiteren Sinne bezieht es sich auf das Treffen einer

¹⁹ Etymologie. Herkunftswörterbuch der deutschen Sprache. Duden Band 7. Mannheim: Duden, 1963

Entscheidung. Gerade an dieser Wortbildung wird der nahe Sinnzusammenhang zur Schwertarbeit deutlich. Beim *Ausscheiden* trennen wir uns auf körperlicher Ebene von Stoffen, die für unseren Organismus schädlich sind oder die er nicht verwerten kann. Auch die Qualität der *Be-scheidenheit* leitet sich von *scheiden* her. Dahinter steht die Vorstellung, sich auf psychischer Ebene von aufgesetztem, überflüssigem Gehabe zu trennen oder sich von all dem zu trennen, was „ich nicht wirklich selbst in meiner schlichten und authentischen Individualität bin“. *Bescheidenheit* und Demut – ursprünglich *Dien-mut*, „der Mut zu dienen“ – gehören eng zueinander. Diese Tugenden sind bei aller Stärke und Größe, die eine so wichtige Rolle in der Schwertarbeit spielen, notwendig, bewahren sie den Menschen doch vor Stolz und Hybris.

Den meisten Menschen ist das Verbinden sympathischer als das Scheiden. Die Ambivalenz gegenüber dem Prinzip des Scheidens treffe ich bei vielen Menschen, die in Berührung mit der Schwertarbeit kommen, an. In der alchemistischen Grundformel „solve et coagule“ – „löse und verbinde“ sind diese Prinzipien benannt, die feste Bestandteile des „Opus magnum“, des „Großen Werkes“, sind. Auch wenn *solvere* zunächst die Grundbedeutung von „lösen“ hat und nur in einer nachgeordneten Übersetzung „trennen“ bedeutet, so kommt es dem Akt des *Scheidens* doch sehr nahe. Im alchemistischen Prozess bezieht sich das Lösen auf das Trennen chemischer Verbindungen. *Abscheiden* ist ja auch ein Begriff für bestimmte Trennungsprozesse in der Chemie. In den Polen von Verbinden und Scheiden äußern sich Wirkprinzipien, die zu jedem Prozess des Wachstums und der Verwandlung gehören – auf der physischen Ebene wie auf der seelischen. Im Vollzug der Grundübung gibt es dazu eine eindeutige Entsprechung: In diesem vierteiligen Übungsablauf sind die ersten beiden Phasen, die der Vorbereitung im Ausholen mit dem Schwert und die des senkrechten Schnittes selbst, dem *Scheiden* zuzuordnen. Die dritte und vierte Phase sind dem Zurücknehmen und dem Rückverbinden gewidmet. Wir treffen also hier wie dort auf dieselbe Gesetzmäßigkeit.

14. Die spirituelle Dimension in der Schwertarbeit

Es mag zunächst seltsam anmuten, eine Arbeit, die mit einem Schwert umgeht, – und das Schwert ist nun einmal eine Waffe, mit der Macht und Gewalt ausgeübt und getötet werden kann, – in den Kontext einer spirituellen Arbeit zu stellen. Diese Frage stellt sich speziell hinsichtlich der deutschen Geschichte des 20. Jahrhunderts mit besonderem Nachdruck.

Zuerst gilt es zu fragen, **was Spiritualität eigentlich ist** beziehungsweise was ich persönlich darunter verstehe. Darüber gibt es eine Vielzahl von Anschauungen. Meine eigene Betrachtungsweise hat ihre Wurzeln in meiner eigenen Weg-Suche, in meinen spirituellen Erfahrungen und auch in meiner weitreichenden geistig-intellektuellen Beschäftigung mit diesem Thema. Sie sei hier vom großen Bogen her nachgezeichnet und den weiteren Ausführungen vorangestellt. Im Hinblick darauf, dass die Spiritualität ein äußerst sensibles Thema ist, weil es jeden Menschen so zentral betrifft, ist es mir ein Anliegen, darauf hinzuweisen, dass die Wirksamkeit der Schwertarbeit nicht davon abhängt, dass ein Ausübender meine Ansichten teilt. Sie mögen als Verstehenshilfen oder als Anregungen verstanden werden, und jedem steht es frei, sie zu übernehmen, sie abzulehnen oder auch sie nur teilweise in die eigenen Anschauungen einzugliedern. In der konkreten Schwertarbeit steht zunächst das praktische Tun im Vordergrund.

Den meisten religiösen Richtungen ist gemeinsam, dass sie von einer ewigen Seele im Men-

schen ausgehen, die auch über seinen physischen Tod hinaus Bestand hat. Die Begriffe dafür sind in diesen Traditionen verschieden. In diesem ewigen Kern hat der Mensch teil am transzendenten Sein, am göttlichen Bereich – auch dafür existieren mannigfache Bezeichnungen. Nicht zu leugnen ist, dass nicht der ganze Mensch, sprich alle seine Seelenanteile, in Verbindung zu jenem tiefsten Ursprung stehen. Alles spirituelle Streben ist auf die Wiedervereinigung oder Neu-Vereinigung mit dem Göttlichen ausgerichtet, die die Mystiker die "unio mystica" nennen. Menschliches Leben wird letztlich erst dann wirklich sinnerfüllt, wenn es die Dimension des Göttlichen einbezieht. Darin wird ein innerer Weg zum spirituellen Weg.

Diesem göttlichen Ursprung des Menschen steht die Realität seines Daseins in dieser physischen Welt gegenüber, in der er sich als einzelner zurechtzufinden, seinen Platz zu finden und zu wirken aufgerufen ist. Dadurch ist ein enormes Spannungsfeld gegeben, dessen es zunächst einmal in seiner ganzen Tragweite bewusst zu werden und das es auszuhalten gilt. Gerade darin offenbart sich aus spiritueller Sicht die Aufgabe, „in der Welt Zeuge zu sein für das Überweltliche“²⁰. In diesem Sinne ist mir der Ansatz einer lebendigen und weltzugewandten Spiritualität sehr nahe.

Zum Menschsein gehört die Tatsache, dass wir in einem Körper leben. Besonders in weiten Teilen der christlichen Tradition herrschte und herrscht teilweise noch eine gewisse Leibfeindlichkeit oder zumindest eine Abwertung des Körpers. Die Redeweisen gehen vom Körper als dem „Bruder Esel“ über den „Körper als Gefängnis der Seele“ bis dahin, dass alles Körperliche teuflisch und das Dasein im Körper ein zu überwindendes Übel ist, der Körper also dementsprechend kasteit, ignoriert oder vom Seelenleben abgespalten behandelt werden muss. Demgegenüber ist meines Erachtens eine Haltung der liebenden Zuwendung und Beachtung des Körpers Voraussetzung dafür, dass „der Leib zum Tempel für den Heiligen Geist“²¹ werden kann. Erst eine solche Haltung ermöglicht es, dass es zu einer Durchdringung des Leibes bis in seine tiefen Schichten und ein Durchlässigwerden für die wahre Gestalt des Menschen kommen kann. Jede Abwertung des Körpers bindet den Menschen unbewusst an ihn.

Derjenige, der einen vollständigen und umfassenden spirituellen Weg zu gehen bereit ist, kommt nicht um die Integration seiner vielfältigen psychischen Aspekte herum. All die Schwierigkeiten, die wir im Laufe unserer Biographie durchleben, prägen unser emotionales Verhältnis zu unserer Umwelt, unseren Mitmenschen und uns selbst. In dem Maße, in dem all die Ungeklärtheiten und Verstrickungen unserer psychischen Innenwelten durchgearbeitet sind, kann sich unser reines Wesen zeigen und nach außen strahlen. Bleiben die psychischen Ungereimtheiten bestehen, so verdunkeln und verstellen sie unser Sein als Mensch.

Hat ein Mensch die Kräfte, für die das Schwert steht, in sich integriert, so ist er befähigt, sie verantwortungsbewusst und zu seinem eigenen Wohle und dem anderer Menschen einzusetzen. Sie stehen ihm als Schaffenskraft, als Geistesklarheit, als Persönlichkeitsstärke zur Verfügung. Ihm ist auch bewusst, dass ein Missbrauch jener Möglichkeiten anderen Menschen und letztlich ihm

²⁰ Die Formulierung dieser meines Erachtens nach sehr schlüssigen Konzeption findet sich im Werk von Karlfried Graf Dürckheim, beispielsweise in seinem Buch „Vom doppelten Ursprung des Menschen“. Freiburg: Herder, 1973.

²¹ Das Bild vom „Leib als Tempel des Heiligen Geistes“ gebrauchte der Apostel Paulus in seinem ersten Brief an die Korinther (6, 19) und wurde von verschiedenen Mystikern aufgegriffen. In den östlichen Religionen findet in der Regel keine so starke Negierung des Körpers statt. Ganz im Gegenteil ist zum Beispiel Hatha-Yoga eine Praxis, die mittels Körperübungen eine spirituelle Verwirklichung anstrebt.

selbst schaden würde.

Die Praxis der Initiatischen Schwertarbeit trägt diesem Entwurf eines spirituellen Weges insofern Rechnung, als sie eine Durcharbeitung jener drei aufgezeigten Bereiche des Menschseins – des Körperlichen, des Seelischen und des Geistigen – zum Inhalt hat und eine Synthese anstrebt.

Eine Teilnehmerin an einer Gruppe äußerte über ihre Erfahrung: „Mit dem Schwert kann ich mein inneres Kind schützen. Mein inneres Kind – das bin ich in meinem ursprünglichen Wesen: ganz verletzlich, ganz unverstellt, ganz ich selbst.“ Dieser Gesichtspunkt ist außerordentlich wichtig: Immer wieder erlebe ich in meiner Arbeit Menschen mit einer sehr feinfühligem und spirituellen Seite, die sich dem Leben in der Welt mit ihren groben Kräften nicht gewachsen fühlen und in der Folge eine Tendenz ausbilden, sich in sich selbst zurückzuziehen. Die Welt wird zur bösen und gefährlichen Welt. Die erlittenen seelischen Verletzungen sind oftmals so gravierend, dass sie gut verdrängt werden – und mit ihnen auch der heilvolle Zugang zu jenen gesunden feinen und tiefen seelischen Qualitäten.

Die Schwertarbeit ermöglicht es, jene Kräfte zu entwickeln, die es erlauben, dem Ureigenen in dieser irdischen Realität Ausdruck zu geben. Im Bild gesprochen gilt es, mit beiden Füßen auf dem Boden zu stehen und sich gleichwohl den Kräften des Himmels zu öffnen. Die Grundübung und in deren Folge auch die anderen Übungsformen der Initiatischen Schwertarbeit gestatten es, an diesem Aspekt sehr konkret zu arbeiten: in guter Erdverbundenheit die Arme mit dem Schwert nach oben zu erheben, ohne den Kontakt nach unten zu verlieren.

Inwiefern die Schwertarbeit selbst spirituell ist, hängt in hohem Maße von der Grundeinstellung eines Menschen ab, der Intention und dem Geist, mit dem er Schwertarbeit praktiziert. Die Initiatische Schwertarbeit ist natürlich keine spirituelle Arbeit, die einem bestimmten Bekenntnis folgt oder an Glaubensinhalte gebunden ist. Das entscheidende Kriterium für eine spirituelle Erfahrung ist die Tiefe, in der ein Mensch angerührt ist. Ob er diesem Erleben dann die Benennung „spirituell“ beimisst, ist von untergeordneter Bedeutung.

Zur Verdeutlichung möchte ich von der **Erfahrung einer Frau** aus einer Schwertstunde berichten: Ihre Motivation konnte sie zunächst nur unklar formulieren. Sie sprach über ihre mangelnde Entschiedenheit und über ihre Unsicherheit. Im tieferen Einlassen auf die Arbeit mit dem Schwert erspürte sie etwas, was sie als Wurzel ihrer Unentschiedenheit erkannte. Sie kleidete diese Erfahrung in folgende Worte: „Ich habe mich eigentlich noch nie in meinem Leben wirklich für mich entschieden. Ich weiche immer aus, wenn es darum geht, mich ganz zu stellen und für mich einzustehen. Ich spüre hautnah, wie wenig ich wirklich ich selbst bin.“ Diese innere Qualität eines Menschen, die ihn sagen lässt: „hier bin ich“, „ich bin ich“ oder einfach „**ich bin**“ ist die Essenz, um deren Entwicklung es in der Initiatischen Schwertarbeit geht. All die benannten Themen, die in der Arbeit mit dem Schwert anklingen – Kraft, Klarheit, Ich-Stärke usw. – lassen sich auf diesen Ursprung zurückführen. In der Formel „Ich bin“ kommt zum Ausdruck, dass die individuelle Persönlichkeit eines Menschen – mit dem Ich als Zentrum – eingebettet ist in ein umfassenderes Sein. Das Ursprüngliche eines Menschen, das, was ihn wesenhaft ausmacht, soll Gestalt bekommen, soll Ausdruck finden im Hier und Jetzt der gelebten Alltagswelt. Ursprung soll Gegenwart werden, um den Titel des zentralen Werkes von Jean Gebser „Ursprung und Gegenwart“²² aufzugreifen.

Wenn im Hinblick auf die Schwertarbeit Ich-Stärke als ein zentrales Erarbeitungsziel benannt wird, so ist damit gemeint, dass ein Mensch in sich eine Stabilität seiner Person erlangen soll, die-

²² Gebser, J.: Gesammelte Werke. Schaffhausen: Novalis, 1986

se aber immer bezogen ist auf eine ihn als Einzelwesen übersteigende Seinsdimension. Ein nur ich-starker Mensch mag zwar in sich autark sein, doch mangelt es ihm an Rückbindung an jene Kräfte des Lebens, in denen er in seinem tieferen Sein beheimatet ist. Der durchaus bestehenden Gefahr in der Schwertarbeit einer aufgeplusterten Selbstherrlichkeit steht die Aufforderung zur Demut und Bescheidenheit gegenüber, die um die Eingebundenheit in einen höheren und größeren Zusammenhang weiß. Andererseits ist ein gefestigtes Ich auf dem spirituellen Weg als Zentrum nötig, um nicht von den aufkommenden dynamischen Kräften, die während des Entwicklungsprozesses zur Integration drängen, davongeschwemmt zu werden. Das Ich als Personenzentrum kann bei ausreichender Stärke den Geisteskräften Ordnung und Anbindung an das Bewusstsein ermöglichen²³.

Es sei an dieser Stelle daran erinnert, dass die Formel des „Ich bin“ als Selbstaussage des Christus an vielen Stellen im Johannes-Evangelium steht: „Ich bin das Licht der Welt“ oder „Ich bin das Brot des Lebens“. Oder als Moses in seinem Berufungerlebnis Gott im „brennenden Dornbusch“ begegnet, erhält er als Antwort auf seine Frage, welchen Namen Gott hat: „ähejäh ashär ähejäh“ – „ich bin, der ich bin“ oder „ich bin der ich-bin-da“²⁴. Das „Ich bin“ wird in manchen spirituellen Praktiken auch als mantrische Formel gebraucht.

Die Diesseitigewandtheit als Grundausrichtung spiegelt sich an der Tatsache, dass in den Schwertübungen die Aufgabe besteht, eine wache und achtsame Präsenz zu entwickeln, die von einer inneren Rückgebundenheit zum eigenen Zentrum getragen ist. In diesem Aspekt steht die Praxis der Schwertarbeit in nahem Bezug zum Zen und seinen verschiedenen Übungswegen.

Schon im Kapitel über die Symbolik des Schwertes ist der Bezug zwischen Spiritualität und Schwertarbeit angeklungen. Jenen Hinweisen möchte ich zwei weitere hinzufügen:

In der **Bhagavadgita**, jenem wohl am meisten gelesenen Heiligen Buch der Hindus, unterweist der Gott Krishna den Pandu-Prinzen Ardschuna. Am Ende des vierten Gesanges findet sich folgende Passage: „Noch seh ich deutlich tief dir im Herzen, aus Täuschung entstanden, den Zweifel, der zaudert. Du traust nicht der Wahrheit des lebenden Atman. Wo ist dein Schwert unterscheidender Einsicht? Zieh es und schlage die Täuschung in Stücke. Dann stehe auf, oh Sohn des Bharata, nimm deinen Platz ein im Karma-Yoga!“ Das Schwert taucht hier in seiner geistigen Funktion als „Zerstörer der Illusion“ auf und dient der Erfahrungserkenntnis der Einheit allen Seins, denn Maja, die personifizierte Täuschung, hat das Bewusstsein des Menschen vernebelt und gaukelt ihm seine Getrenntheit vom Göttlichen vor. Diese Illusion der Trennung zu durchbrechen, zu zerteilen oder zu durchdringen, ist die Aufgabe für den spirituellen Weg des Menschen.

Die mystische Tradition des Judentums hat mit der **Kabbalah** ein äußerst umfangreiches System von Symbolen und Praktiken herausgebildet, in dem die 22 Buchstaben des hebräischen Alphabets eine wesentliche Rolle spielen. Der Buchstabe Zajin bedeutet selbst „Schwert“. Es ist einerseits ein Bild für die Welt der Gegensätze und dient andererseits als „Waffe im Kampf um Einwardung“²⁵. Das Schwert als Symbol findet sich auch im Bild des Lebensbaumes, der zentralen Glyphe der Kabbalah²⁶. In ihm werden die zehn Sephirot, die zehn Grundkräfte göttlichen Wirkens – im Menschen als Mikrokosmos und im Kosmos als Makrokosmos – dargestellt. Das Schwert ist im Lebensbaum der Sephirah (dem Aspekt) Geburah (sprich „Gewuráh“) zugeordnet und re-

²³ Siehe hierzu auch die Ausführungen in der Schrift „Der Mensch auf dem Schwert-Weg. Die Bedeutung der Initiatischen Schwertarbeit für den Individuationsprozeß“, S. 3 und S. 7f

²⁴ Exodus 3

²⁵ Weinreb, F.: Die Buchstaben des Lebens. Das hebräische Alphabet. Thaurus-Verlag

²⁶ Eine fundierte Darstellung findet sich unter anderem in folgendem Werk: Leuenberger, H.: Schule des Tarot, Band II, Der Baum des Lebens. Freiburg: Bauer, 1982

präsentiert Kraft und Stärke, durchaus auch im kämpferischen Sinne. Mit ihr ist die geistige Einsicht verbunden, dass das Böse lediglich Kraft am falschen Ort ist. Die Kraft des Schwertes in Geburah bezieht sich in einer anderen Nuance darauf, das im Prozess der spirituellen Suche als wahr Erkannte durchzusetzen. Das Schwert hat also einen festen Platz im Zusammenspiel der Kräfte und ohne es gäbe es kein geistiges Gleichgewicht.

Ein Teilnehmer an einem Schwertarbeit-Seminar berichtete, ihn habe die Erfahrung, die Grundübung im Gegenüber zu einem Übungspartner auszuführen, an die Lektüre über die Erlebnisse von Menschen in den Schützengräben des 1. Weltkrieges erinnert: zwei Menschen mit Gewehren in den Händen, die sich Auge in Auge gegenüberstehen, aufeinander zielen und einer wird sterben: „ich oder du“ – eine **Situation auf Leben und Tod**, in der es kein Ausweichen mehr gibt. Jenen Mann berührte die existentielle Qualität in der Begegnung: „Wenn ich mich darauf einlasse, kann ich dem anderen nicht mehr ausweichen und mir selbst nicht. Ich muss ganz da sein, als ginge es um alles, um Leben und Tod.“ In dieser Konstellation hatte er momenthaft Anschluss an jene Dimension in sich, die im Angesicht des Todes aufscheint: „das Unvernichtbare, das in der Vernichtung aufblitzt“²⁷, das ewig Lebendige, das im Moment des Todes aufscheint als das, was ihn überdauert. Gelingt es einem übenden Menschen Zugang zu dieser Qualität in sich zu bekommen, dann erlebt er sich von einer größeren Kraft getragen, an ein tieferes Sein angeschlossen. Darin kommt das initiatische Moment zum Ausdruck: Die Übung entlässt ihn als Verwandelten.

In kaum einem anderen Land gibt es eine ausgeprägtere Schwerttradition als in Japan. Sie hat im Laufe vieler Jahrhunderte ganz unterschiedlich ausgerichtete Schulen hervorgebracht. Einige davon räumen oder räumten der spirituellen neben der schwerttechnischen Schulung großen Wert bei. Manche Geschichte im Umkreis des Zen zeugt von dieser tiefen Verbundenheit wie zum Beispiel die folgende. Sie ist zitiert aus einem Buch von Daisetz Suzuki, einem buddhistischen Philosophen und spirituellen Lehrer, der über die **Spiritualität des japanischen Schwert-Weges** schreibt:

Ein Samurai des 14. Jahrhunderts suchte kurz vor einer Schlacht gegen eine übermächtige Streitmacht ein Zen-Kloster auf und „fragte den Meister: ‚Wenn ein Mann am Scheideweg von Leben und Tod steht, wie soll er sich verhalten?‘ Der Meister sagte: ‚Schneidet Eure Dualität ab und laßt das Eine Schwert rein und allein vor dem Himmel sein.‘“²⁸ Dieses Eine Schwert steht für jene Kraft, aus der „die Welt der Dualitäten hervorgeht und in dem sie alle ihr Sein haben“.

Aus diesem Werk stammen auch die folgenden lose aneinandergereihten Passagen beziehungsweise Zitate: Im Zen spricht man vom Schwert des Lebens und vom Schwert des Todes. Das Schwert des Todes vernichtet alles. „Es ist das Symbol für Gewalt, manchmal einer teuflischen Gewalt. Es muß daher beherrscht und geheiligt werden durch die zweite Funktion.“ Sie richtet sich auf die Zerstörung des Geistes des Bösen. Das Schwert „ist dann der Inbegriff des Lebens und nicht mehr des Todes“²⁹. „Ein Mann des Schwertes“ wird im Zen ein gereifter Schüler genannt, „der wirklich über die Grenzen von Leben und Tod hinausgegangen ist“³⁰. „Das Zen und der Schwert-Weg sind insofern eins, als sie beide letztlich auf das Transzendieren der Dualität von Leben und Tod abzielen. Das wußten die Meister des Schwertes schon immer, und unter den

²⁷ Dürckheim, K. Graf: Der Ruf nach dem Meister. Bern: Scherz für O. W. Barth, ²1990, S. 172

²⁸ Suzuki, D.: Zen und die Kunst zu siegen, ohne zu kämpfen. Der Schwertweg. Freiburg: Herder, 1999, S. 7

²⁹ a. a. O., S. 6

³⁰ a. a. O., S. 68

großen ist keiner, der nicht am Tor des Zen angeklopft hätte.“³¹ Der „wahre Schwertfechter muß ein ‚Vollkommener‘ im taoistischen Sinne sein: Er muß über Leben und Tod stehen, wie ein wirklicher Buddhist über Nirvana und Samsara steht... Wer die dualistische Sicht von Leben und Tod transzendiert, lebt weiter, und zwar im eigentlichen Sinnes des Wortes. Wo ein negativer oder positiver Gedanke an Leben und Tod ist, wird er sich ganz sicher als Stolperstein für das Leben erweisen. Wie im Buddhismus Samsara *und* Nirvana überwunden werden müssen, so darf der Schwertfechter weder an Leben noch an Tod denken. Wenn er dahin gelangt, wird er ein Genie oder ein ‚Vollkommener‘ auf dem Schwert-Weg“³².

Diese wenigen Auszüge mögen genügen um klarzumachen, in welche existentiellen Tiefen ein Schwert-Weg führen kann und von welcher spiritueller Dimension ein so ausgerichteter Weg im Grunde ist. Die Verwirklichung, wie sie hier beschrieben ist, ist die Frucht eines lebenslangen intensiven Übungsweges und wird nur sehr wenigen Menschen zuteil. Dennoch besteht die Ausrichtung auf jenes ferne Ziel auch in diesem Ansatz der „Schwert-Weg-Arbeit“, als die ich die Initiatische Schwertarbeit bezeichnen könnte.

Im **Unterschied zum aus dem Fernöstlichen kommenden Zen-Weg** und damit auch dem japanischen Schwert-Weg legt die Initiatische Schwertarbeit großen Wert auf den Aspekt der Individuation - auf die Integration der psychischen Erfahrungen im Umgang mit dem Schwert, darauf, dass der übende Mensch sich selbst oder sein Selbst verwirklicht und ganze Person wird. Wenn es in einem Werk über die japanische Schwertkunst heißt, „das Schwert soll daher die Waffe sein, die das Ich tötet, die Wurzel aller Streitigkeiten und Kämpfe“³³, so wird deutlich, dass es nicht damit getan ist, jene östlichen Lehrinhalte einfach zu übernehmen. Dies ist auch der Fall, wenn aus Übersetzungstechnischen Gründen das Wort „Ich“ durch das „Ego“ ersetzt würde und das Ziel die Tötung des Egos wäre. Der westliche Mensch kommt durch seine Seelenstruktur nicht darum herum, seine ureigene individuelle Seinsgestalt auszubilden. Es ist nicht möglich und nicht notwendig, das Ich zu töten. Was not tut, ist eine Verwandlung, ist, dass der Mensch durchlässig wird, damit das, was in ihm als ewiges Wesen anwesend ist, durch seine Person mit seinem Ich hindurchstrahlt. Es gilt also eher, die Inhalte des japanischen Schwertweges in eine Arbeitsform zu integrieren, die dem abendländischen Menschen und seiner Seelenentwicklungsaufgabe gemäß ist.

Speziell die Grundübung dieses Ansatzes eignet sich gut dafür, als **Meditation in Bewegung** ausgeführt zu werden. Manch einem Menschen liegt diese aktive Meditation näher als die Meditation in Unbewegtheit, die potentiell immer auch die Gefahr des Starrwerdens in sich birgt. Dabei mag es paradox erscheinen, dass eine Übung mit einer trennenden Gebärde, zum Ziel hat, zu innerer Verbundenheit zu führen.

Mich erfüllt es immer wieder neu mit tiefer Freude, wenn es mir gelingt, in der Schwertübung an die Qualität Anschluss zu bekommen, als ganzer Mensch mit allen Fasern meines Leibes im gegenwärtigen Augenblick anwesend zu sein und jene Einheit lebendig in mir zu spüren. Dies ist für mich eine zutiefst spirituelle Erfahrung.

³¹ a. a. O., S. 66

³² a. a. O., S. 85f

³³ a. a. O., S. 76

15. Biographisches

Im Jahre 1987 habe ich die Initiatische Therapie wie auch die Schwertarbeit in Todtmoos-Rütte, dem Zentrum und Gründungsort dieses Arbeitsansatzes, kennengelernt. Dieser erste Kontakt markierte den Beginn einer entscheidenden Wende in meinem Leben. In den folgenden Jahren bildete die Initiatische Therapie den Rahmen, in dem sich mein inneres Wachstum mit seinen Windungen und scheinbaren Umwegen, mit Freuden und mit Schmerzen, mit allen Abgründen und Gipfeln ausgestalten konnte – gleich einem Mosaik, das sich Stein um Stein zu einem immer vollständigeren und differenzierteren Gebilde formt. Die Schwertarbeit stellte für mich in diesem Prozess eine essentiell wichtige Hilfe dar. Ich könnte diesen Prozess auch einen Weg der Selbstklärung nennen, in dem sich immer klarer meine eigene, in der Tiefe gegründete Lebensgestalt herauskristallisieren konnte.

Beim Üben konnte ich über die Klarheit der Gebärde Anschluss an meinen Ursprung bekommen – sozusagen an die Qualitäten des Essentiellen in mir. Über den Aspekt der Kraft wuchs mir langsam die Stärke zu, dieses Essentielle mit eigener Vitalität und Lebenskraft in einer mir gemäßen Form in der Welt des Alltäglichen zu leben. Und selbstverständlich ist dieser Prozess niemals am Ende.

16. Literaturverzeichnis

Werke im Umkreis der Schwertarbeit:

- Dürckheim, K. Graf: Hara. Die Erdmitte des Menschen. München: O. W. Barth, ⁷1975
Dürckheim, K. Graf: Wunderbare Katze und andere Zentexte. Weilheim: O. W. Barth, 1964
Herrigel, E.: Zen in der Kunst des Bogenschiessens. Weilheim: O. W. Barth, 1951
Hoff, F.: Iai-Do ...blitzschnell die Waffe ziehen und treffen. Berlin: Weinmann, ¹¹2002
Icke-Schwalbe, L.: Das Schwert des Samurai. Berlin: Brandenburgisches Verlagshaus, ³1990
Jung, E., und von Franz, M.-L.: Die Graalslegende in psychologischer Sicht. Zürich: Walter, 1997
Kammerer, R.: Zen in der Kunst, das Schwert zu führen. Weilheim: O. W. Barth, 1969
Oshima, K., und Ando, K.: Kendo. Lehrbuch des japanischen Schwertkampfes. Berlin: Weinmann, ⁹1993
Schult, A.: Die Weltsendung des Heiligen Gral im Parzival von Wolfram von Eschenbach, Bietigheim: Turm, 1975
Schultz-Gora, A.: Bokken. Das hölzerne Schwert der Samurai. Berlin: Weinmann. ²2002
Suzuki, D. T.: Zen und die Kunst zu siegen, ohne zu kämpfen. Der Schwertweg. Freiburg: Herder, 1999
Takuan, Meister: Zen in der Kunst des kampflosen Kampfes. O. W. Barth, 1993, für Scherz, Bern

Werke der Begründer der Initiatischen Therapie sowie Sekundärliteratur (Auszug):

- Dürckheim, K. Graf: Der Ruf nach dem Meister. Bern: Scherz für O. W. Barth, ²1990
Dürckheim, K. Graf: Durchbruch zum Wesen. Bern: Huber. ⁹1998
Dürckheim, K. Graf: Erlebnis und Wandlung. Bern: Scherz für O. W. Barth, 1978
Dürckheim, K. Graf: Meditieren – wozu und wie. Freiburg: Herder, 1976
Dürckheim, K. Graf: Vom doppelten Ursprung des Menschen. Freiburg: Herder, 1973
Hippius-Gräfin Dürckheim, M.: Geheimnis und Wagnis der Menschwerdung. Schaffhausen: Novallis, 1996
Müller, R.: Wandlung zur Ganzheit. Freiburg: Herder, ²1981
Ottemann, C.: Initiatisches Christentum. Frankfurt: Peter Lang, 1990

Weitere Literatur sowie Werke, auf die in dieser Schrift Bezug genommen wird:

- Bauer, W., Dümötz, I., Golowin, S.: Lexikon der Symbole. Wiesbaden: Fourier, ¹⁵1994
Cooper, J. C.: Illustriertes Lexikon der traditionellen Symbole. Leipzig: Seemann, 1986
Etymologie. Herkunftswörterbuch der deutschen Sprache. Duden Band 7. Mannheim: Duden, 1963
Evola, J.: Über das Initiatische. In: Antaios, Stuttgart, 1965, Band 4
Gebser, J.: Gesammelte Werke. Schaffhausen: Novalis, 1986
Jacobi, J.: Die Psychologie von C. G. Jung. Frankfurt a. M.: Fischer, 1978
Jung, C. G.: Gesammelte Werke. Düsseldorf: Walter, 1995
Leuenberger, H.: Schule des Tarot, Band II, Der Baum des Lebens. Freiburg: Bauer, 1982
Lurker, M.: Wörterbuch der Symbole. Stuttgart: Körner, 1988
Neumann, E.: Ursprungsgeschichte des Bewußtseins. Frankfurt a. M.: Fischer, 1984
Symbole, Herder-Lexikon. Freiburg: Herder, ¹¹1990
Weinreb, F.: Die Buchstaben des Lebens. Das hebräische Alphabet. Thaurus-Verlag

Weitere Schriften des Verfassers im Eigenverlag zur Schwertarbeit und anderen Themen:

- Der Mensch auf dem Schwert-Weg. Die Bedeutung der Initiatischen Schwertarbeit für den Individuationsprozess. ²2007
Initiatische Schwertarbeit. Eine Einführung. ³2002
Übungspraxis der Initiatischen Schwertarbeit. Ein Anleitung zum Üben mit dem Schwert. 2007
Berühren und Berührung. Einige Gedanken zur Berührung in der Personalen Leibtherapie. 1995
Aus der Praxis der Personalen Leibtherapie. Ein Fallbeispiel mit Erläuterungen. 2004
Initiatische Begegnungen mit dem Schwert. (In Vorbereitung)