

Thomas Schindelin

# Mensch, werde wesentlich!

Initiatische Begegnungen mit dem Schwert.  
Einige Fallbeispiele  
aus der Initiatischen Schwertarbeit  
im Kontext unterschiedlicher Lebensthemen

Mensch, werde wesentlich!  
Initiativische Begegnungen mit dem Schwert.  
Einige Fallbeispiele aus der Initiatischen Schwertarbeit  
im Kontext unterschiedlicher Lebensthemen  
Thomas Schindelin  
Schopfheim, 1. Auflage, 2013  
Diese Arbeit ist urheberrechtlich geschützt.  
Alle Rechte liegen beim Verfasser.

Adresse des Verfassers:  
Königsberger Straße 18  
79650 Schopfheim  
Telefon: 07622/8352  
E-mail: [thomas@schindelin.de](mailto:thomas@schindelin.de)  
Internet: [www.thomas-schindelin.de](http://www.thomas-schindelin.de)

## Inhaltsverzeichnis

1. Hinführung	3
2. Der geistige Hintergrund des Initiatischen	5
3. Das trennende und das einende Schwert	7
4. Eine Geburtssituation	10
5. Erfahrungen aus der frühen Kindheit	11
6. Erfahrungen aus der späteren Kindheit	12
7. Die Suche nach der eigenen Identität	16
8. Die Entwicklung des „Ich bin“	17
9. Das Schwert in der Hand des Mannes	19
9.1. Vom Herrwerden der Kräfte	19
9.2. Exerzitium und Kata-Arbeit	23
9.3. Von der Entwicklung des Herzens in der Initiatischen Schwertarbeit	28
10. Das Schwert in der Hand der Frau	30
11. Liebe und Beziehung im Spiegel des Schwertes	34
12. Initiatische Schwertarbeit in der Traumatherapie	38
13. Eine initiatische Erfahrung im klinischen Kontext	41
14. Heilung in der Initiatischen Schwertarbeit	43
15. Über das Schwert des Geistes	44
16. Begegnungen mit dem Tod	47
17. Nachwort	50
18. Literaturhinweise	53

## 1. Hinführung

Mir begegnet für eine erste Stunde ein Mann, Anfang vierzig, freundlich, jung, dynamisch, sympathisch und im Kontakt sehr umgänglich. In seinen gesprochenen Worten dominiert das Konventionelle, so dass sich im einleitenden Gespräch kaum ein Ansatz für eine tiefere Frage zeigt.

In dem Arbeitsraum liegen einige Schwerter, auf dem kleinen Tisch zwischen dem Klienten und mir steht eine Kerze und eine Abbildung von Ernst Barlachs Plastik „Der Geistkämpfer“ – eine engelähnliche Gestalt mit senkrecht gehaltenem Schwert in würdevoller, fast andächtiger Weise auf einem Raubtier stehend.

Ich frage ihn nach seiner Motivation beziehungsweise seinem Interesse an der Schwerterarbeit. Die Klarheit, die er mit dem Schwert assoziiert, spricht ihn an. Später gesteht er mir, er sei nervös und zitterig, seit er hier im Raum ist.

Wir stellen uns gemeinsam vor die unterschiedlichen Schwerter. Ich lasse ihn wählen zwischen solchen aus Holz (Bokken), Bambus (Shinai) und Metall (Iaito oder Katana). Er entscheidet sich für das Metallschwert: „Es spricht mich in meiner Ernsthaftigkeit mehr an, obwohl ich auch meine Zweifel habe, ob ich ihm gewachsen bin.“ Ich lasse ihn zunächst verschiedene Positionen ausprobieren und ermuntere ihn, seine Empfindungen dazu zu schildern: Das senkrecht gehaltene Schwert richtet ihn auf, wohingegen das waagrecht gehaltene Raum und Grenze schafft. Das erhobene Schwert lässt ihn zögern. Demgegenüber bewirkt das gesenkte Schwert gedanken- und bewertungsfreie Klarheit und Präsenz.

Ich leite ihn zu einer Übungsbewegung an, bei dem er das Holzschwert mit ungebremseter Kraft auf einen gepolsterten Widerstand aufschlagen lassen soll. Nach einigen Versuchen wird er sich dessen bewusst, dass sein Atem sich bei der Abwärtsbewegung staut. Ich fordere ihn dazu auf, mit diesem Aspekt umzugehen. Dies hat in der nächsten Übungsserie zur Folge, dass er seine Willenskraft einsetzt. Allerdings bleibt es so, dass die eingesetzte Kraft noch immer nicht im Fluss ist. „Die Kraft kommt nicht heraus“ ist sein Kommentar.

Ich versuche ihm zu spiegeln, was seine Körpersprache zum Ausdruck bringt. Sie drückt eine Haltung der Angst aus, der Angst vor der Folge, die der volle Einsatz seiner eigenen Kraft hätte: „nämlich dass ich in meinem Leben dafür einstehe, wie ich bin, und zu dem stehe, wer ich bin.“

An dieser Stelle schildert er mir – spürbar bewegt und innerlich erkannt – seinen Lebenshintergrund: Seine schwierige Ehe und die Situation mit zwei kleinen Kindern, dazu ein anstrengender Berufsalltag, lässt ihn ein Leben in Zwängen und Konventionen führen. „Wenn ich hier in Rütte<sup>1</sup> bin, spüre ich, dass ich *ich selbst* sein kann. Wenn ich mein Haus betrete, ist schon die Hälfte davon wieder verschwunden. Ich kann die Präsenz für das Wesentliche in meinem Alltag nicht bewahren. Ich ahne, dass es explosive Konsequenzen für mein Leben hätte, wenn ich *meine Kraft* wirklich leben würde. Deshalb halte ich sie wahrscheinlich unbewusst zurück. Gleichzeitig spüre ich ein Bauchgrummeln, das mich ängstigt. Die Spannung zerreißt mich fast. Ich habe wirklich Angst, dass ich, wenn ich mich auf das Schwert einlasse, die Beziehung zu meiner Frau und meinem Kind trennen muss.“

Ich antworte ihm: „Das Schwert hat etwas sehr Zentrales in dir berührt. Es geht um das Wesentliche in dir, dein Wesen, deine ursprüngliche Anlage, zu dessen Verwirklichung du berufen bist. Verleugnest du diesen Ruf, so bleibst du zutiefst unglücklich. Folgst du ihm, so führt er dich auf *deinen Weg*. Dich auf diesen Prozess im Umgang mit dem Schwert einzulassen, muss nicht heißen, dass du äußerlich einen Schnitt machen musst, sprich dich von

---

<sup>1</sup>Einige der hier angeführten Begegnungen haben in der Existential-psychologischen Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos-Rütte stattgefunden, in der ich über viele Jahre Mitarbeiter war und in deren Rahmen ich wesentliche Teile dieses Ansatz entwickelt beziehungsweise weiterentwickelt habe.

deiner Frau trennen musst. Es könnte auch bedeuten, dass dir mit der Schwertarbeit die Kraft zuwächst, als derjenige, der du in der Tiefe deines Wesens wirklich bist, in deinem Leben zu bestehen, ja es aus dieser tieferen Verwurzelung heraus zu gestalten, ohne dass du die äußere Situation veränderst.“

Zum Abschluss äußert sich jener Mann, von dem hier die Rede ist, sehr überrascht von der Tatsache, dass er durch eine so einfache Übung mit einer so zentralen Fragestellung seines Daseins in Berührung kam. „Eigentlich weiß ich das ja. Aber ich habe immer irgendwie über diesen Punkt hinweggeschaut. Wenn ich ehrlich zu mir bin, habe ich mich durchgemogelt. Aber dadurch, dass ich das jetzt so gespürt habe, kann ich nicht mehr so tun, als ob nichts gewesen ist. Ich kann, wenn ich es wirklich ernst mit mir meine, nicht mehr ausweichen. Ich muss mich dem stellen. Auch wenn ich keine Ahnung davon habe, wie ich dies bewerkstelligen soll, so tut es mir gut, dies alles so klar zu sehen.“

Was hat sich hier abgespielt? Über eine Übung mit einem Schwert wird eine innere Lebenssituation deutlich. Sie spiegelt sich in essenzieller Klarheit. Damit steht dieser Mann mit sich schon mitten in der Arbeit am Wesentlichen. Das Entscheidende jedoch ist, dass er zu dem, was er schon immer irgendwie wusste, einen spürbaren, ihn betreffenden Bezug bekommt. Denn für ihn wurde damit eine zentrale Lebenswahrheit offenbar. Hierin zeigt sich das initiatische Moment jener Sitzung. Darüber hinaus trägt jene Erfahrung den inneren Auftrag in sich, dieses Wesenhafte in sich zu verwirklichen: Mensch, werde wesentlich! Dieser Appell steht daher auch als programmatischer Titel über dieser gesamten Schrift. Sie ist der Aphorismensammlung „Der cherubinische Wandersmann“ des schlesischen Dichters und Mystikers Johannes Scheffler alias Angelus Silesius (1624-1677) entnommen<sup>2</sup>.

In dieser Schrift möchte ich anhand verschiedener Beispiele aus der Praxis aufzeigen, in welcher Weise die konkrete Begegnung mit dem Schwert innerhalb dieses therapeutisch-wegbegleitenden Settings in unterschiedliche Lebensabschnitte und seelische Konstellationen hineinwirkt. Die Namen und irrelevanten Lebensumstände sind zum Schutz der Personen geändert. Die Darstellung der Fälle mit ihren mündlichen Berichten und Dialogen ist zum Teil für die schriftliche Form aufgearbeitet und eingerichtet.

Zunächst aber werde ich der grundsätzlichen Fragestellung nach dem Initiatischen nachgehen.

---

<sup>2</sup>Silesius, A.: Der cherubinische Wandersmann, S. 56. Der vollständig Zweizeiler lautet: „Mensch, werde wesentlich! Denn wann die Welt vergeht, so fällt der Zufall weg, das Wesen, das besteht.“

## 2. Der geistige Hintergrund des Initiatischen

Verfolgen wir den Begriff „initiatisch“ im Hinblick auf den Terminus „Initiatische Therapie“ zurück, so stoßen wir auf den Traditionalisten Julius Evola und seinen 1965 erschienenen Artikel „Über das Initiatische“<sup>3</sup>. Das darin Ausgeführte gab für Maria Hippus und Karlfried Graf Dürckheim, die Begründer der Initiatischen Therapie, etwa 1968 den Anstoß, ihren eigenen Ansatz in der Arbeit mit suchenden Menschen nicht, wie vorher, „Große Therapie“ oder „Therapie zur Verwirklichung des wahren Selbstes“, sondern „Initiatische Therapie“ zu nennen<sup>4</sup>. Bei dem, was Evola das „Initiatische“ nennt, „handelt es sich um eine radikale Zustandsänderung, um den Übergang von einer Seinsweise“ – nämlich der der „normal-menschlichen“ Bedingtheit – „zu einer anderen“<sup>5</sup>. Evola spricht in diesem Zusammenhang von einer „Wiedergeburt im Sein“<sup>6</sup>. Die Initiatische Therapie versteht sich als Form der Begleitung auf dem inneren Weg zu jenem Wieder-geboren-Werden aus dem Sein. Eine Erfahrung des Seins jenseits intellektueller Fassbarkeit wird darin zum Ausgangspunkt eines den ganzen Menschen umfassenden Wandlungsprozesses. Große initiatische Seinserfahrungen sind seltene Ereignisse. Graf Dürckheim beschreibt seine eigene „große Erfahrung“ beim Hören des 11. Spruches des Daodejing<sup>7</sup> des öfteren in seinen Büchern und Vorträgen<sup>8</sup>. Kleine initiatische Erfahrungen, die er „Seinsfühlungen“ nennt<sup>9</sup>, Erfahrungen also, die den Menschen in seinem wahren Sein quasi anhauchen, geschehen durchaus häufiger.

Wie sind diese Erfahrungen zu verstehen? Der große Bogen, unter dem sie stehen, lässt sich in folgender Weise skizzieren: Das Zielbild aller seelisch-geistiger Entwicklung ist der vollständige, selbst- beziehungsweise gottverwirklichte Mensch – beides meint dieselbe geistige Realität –, der in seiner individuellen Weise zum Zeugen des überweltlichen Seins in der Welt der geschaffenen Formen geworden ist. Das Urbild dieser seinsverwirklichten Gestalt trägt jeder Mensch in sich. Zugleich ist es seine tiefste und innerste Sehnsucht, der zu werden, als der er zu sein bestimmt ist. Darauf bezieht sich die formelhafte Aufforderung „Werde, der du bist“, die von dem griechischen Lyriker Pindar aus dem 5. vorchristlichen Jahrhundert überliefert worden ist. Dieser ursprüngliche Mensch heißt in der Kabbala, der jüdischen Mystik, „adam qadmon“<sup>10</sup>. Im Buddhismus spricht man diesbezüglich von der Buddha-Natur des Menschen, im Bereich des Christentums von seiner Christus-Natur. Der Weg zur Verwirklichung jener urbildhaften Anlage, setzt sich zusammen aus unzähligen, individuell verschieden gefärbten Erfahrungen, die ihn Stufe um Stufe jenem großen Ziel näher bringen. Aus einem anderen Blickwinkel betrachtet steuern sie für das Gesamtwerk menschheitlicher Entwicklung die unterschiedlichsten Erfahrungserkenntnisse bei. Jede wirkliche initiatische Erfahrung bringt den Menschen „ein erhebliches Stück weiter“ auf dem Weg jenem Fernziel zu – Fernziel insofern, als es müßig ist, über sein Erreichen zu spekulieren. Entscheidend ist nicht das Erreichen, sondern das Auf-dem-Wege-Sein und die innere Ausrichtung, die jenen Weg-Schritten Orientierung, Richtung und Sinn gibt. Die alte Zen-Weisheit vom Weg, der das Ziel ist, – so oft sie auch bemüht sein mag – bezieht sich auf genau diesen Zusammenhang.

---

<sup>3</sup>Antaios, Band VI., 1965, S. 184-208. Dieser Artikel ist in folgender Aufsatzsammlung zu finden: Evola, J.: Über das Initiatische, S. 105 ff.

<sup>4</sup>Müller, R.: Wandlung zur Ganzheit, S. 18 f.

<sup>5</sup>Evola, J.: Über das Initiatische, S. 108.

<sup>6</sup>Ebenda, S. 110.

<sup>7</sup>In alter Schreibweise: „Taoteking“.

<sup>8</sup>Dürckheim, K. Graf: Erlebnis und Wandlung, S. 36.

<sup>9</sup>Dürckheim, K. Graf: Vom doppelten Ursprung des Menschen, S. 84.

<sup>10</sup>Neumann, E.: Die Erfahrung der Einheitswirklichkeit und die Sympathie der Dinge, S. 45.

Jegliches initiatisches Arbeiten geschieht im Grunde vor diesem Hintergrund, wobei dieser nicht benannt sein muss. Die „große Erfahrung“<sup>11</sup> ereignet sich sozusagen seinsnäher als die „kleine“. Für den graduellen Unterschied der initiatischen Erfahrung entscheidend ist ihre Tiefe, ihre Nähe zum ewigen Sein im Menschen und damit die Eindringlichkeit, mit der sie den Menschen betrifft und ruft. Jeder Mensch trägt, so wie jener Mann aus dem Eingangskapitel, ein tiefes Gespür für diesen Ruf in sich.

Eine initiatische Erfahrung ist im weitesten Sinne eine Erfahrung, die den Menschen mehr zum ganzen, vollständigen Menschen macht gemäß seiner in seinem ewigen Kern angelegten Gestalt. Wie und wann sich eine initiatische Erfahrung ereignet, wissen wir nicht. Sie ist immer ein Akt der Gnade. Es gibt Menschen, denen wird eine solche Erfahrung zuteil, bei der sie Zeuge des alles durchwirkenden göttlichen Seins werden. Dieses Erlebnis wird sodann Anfangspunkt für einen inneren Entwicklungsprozess und ist meistens mit einem Auftrag verbunden. Andere Menschen – und das ist weitaus die Mehrzahl – nähern sich dem Zentrum des Seins von außen her an. Ich neige eher dazu, von einem „initiatischen Prinzip“ zu sprechen, das in die Entwicklungsarbeit eines Menschen hineinwirkt. Initiatische Momente sind solche, die den Menschen in der Tiefe seines Seins betreffen, ihm qualitativ völlig neue Perspektiven und Möglichkeiten erschließen und ihn zu einer tiefgreifenden inneren Verwandlung rufen.

Nicht jede dieser hier dargestellten Erfahrungen verdient das Attribut „initiatisch“ im Sinne der großen Seinserfahrung. Selbst die größten Meister des Zen sprechen davon, dass sie höchstens zwei- oder dreimal Satori, wie die große Erleuchtungserfahrung im dortigen Sprachgebrauch heißt, gehabt haben<sup>12</sup>. Allen Beispielen, über die ich in dieser Arbeit schreibe, ist gemeinsam, dass es sich in gradueller Unterschiedlichkeit um tiefe, einschneidende und wegweisende Erfahrungen handelt.

Jede initiatische Erfahrung fordert die Einarbeitung in die individuelle Persönlichkeit. Sie macht nur Sinn, wenn sie den Menschen auch in seiner „menschlichen Bedingtheit“ verwandelt. Karlfried Graf Dürckheim versuchte dieser Tatsache in seinen Vorträgen mit einem humorvollen Augenzwinkern Ausdruck zu geben, indem er sagte: „Eine Erleuchtung macht noch keinen Erleuchteten“. Den Verwandlungsprozess, zu dem ein Mensch in der Folge einer solchen Tiefenerfahrung aufgerufen ist, bezeichnet C. G. Jung als Individuationsprozess<sup>13</sup>. Initiation und Individuation, Seinserfahrung und Personwerdung, gehören als Begriffspaare inhaltlich unbedingt zusammen. Sie sind als Pole zu verstehen, zwischen denen sich die Schritte des Menschwerdens vollziehen. Sie bedingen einander. Das Feld, in dem sie sich konkretisieren, ist unser individuelles Lebensfeld mit all den Gegebenheiten von Familie, unseren Beziehungen, dem Beruf, der eigenen Gesundheit etc. Ja, das Leben selbst konstituiert diese Gegebenheiten für uns Menschen immer wieder neu, beschert uns Entwicklungsimpulse, die sich dann auswirken möchten, die integriert werden wollen in unserem individuellen Menschsein. Es kreiert Konstellationen und Situationen, die uns auffordern, bisweilen sogar zwingen, uns weiterzuentwickeln. Es duldet letztlich keinen Stillstand, sondern will uns Stufe um Stufe wachsen lassen, Färbung für Färbung reicher werden lassen.

Was bedeutet dies für die konkrete praktische Arbeit mit Menschen? Die Zielrichtung initiatischen Arbeitens ist immer jener Bezug zur Wesensmitte. Je tiefer eine Erfahrung ist – nennen wir sie eine initiatische oder anders –, desto zentraler anrührend ist ihre Auswirkung. In dem zu Beginn beschriebenen Beispiel ist dies deutlich zu erkennen. Das scheinbar einfache

---

<sup>11</sup>Dürckheim, K. Graf: Im Zeichen der großen Erfahrung.

<sup>12</sup>Müller, R.: Wandlung zur Ganzheit, S. 177.

<sup>13</sup>Jacobi, J.: Die Psychologie von C. G. Jung. Weitere Ausführungen im Hinblick auf die Initiatische Schwertarbeit: Schindelin, T.: Der Mensch auf dem Schwert-Weg.

Erleben gibt plötzlich den Blick frei auf die wesentlichste Lebensfrage: „Wie kann ich vom tiefsten Grunde meiner Seele *ich selbst* sein und dies in der Welt lebend bezeugen?“ Initiatisch bedeutet in jenem Fall, dass sich eine wesensnähere Schicht eröffnet hat und nun nach Integration ruft. Dieser Weg – man mag ihn auch als Stufengang zur Menschwerdung<sup>14</sup> bezeichnen – setzt sich aus all den vielen kleinen Schritten und Ereignissen zusammen, die ein Mensch von der Geburt – und sicher auch davor – bis zu seinem Tod – und wohl auch danach – geht.

Aus einer anderen Perspektive betrachtet ist Initiation ein Hindurchtreten wie durch einen Bewusstseinschleier in eine „jenseitige“ Dimension. Ein Zulassen dieser Seinserfahrung ist nicht von unserem bewusstseinsgesteuerten Willen zu beeinflussen. Dennoch besteht dann willentlich die seelisch-geistige Arbeit darin, diejenigen inneren Strukturen, die diese Qualität des Seins in uns verstellen, aus dem Wege zu räumen beziehungsweise zu verwandeln. An dieser Stelle wird deutlich, wie eng verwoben Initiation und Individuation sind, und es wird auch verständlich, dass diese Prozesse unter kundiger Begleitung reibungsloser und zielsicherer verlaufen. Dieser Zusammenhang wirft zudem ein anderes Licht auf die scheinbar widersprüchliche Begriffskombination „Initiatische Therapie“. Es soll klargestellt sein, dass mit Therapie ein Werdeprozess jedes Menschen zu seiner vollständigen Verwirklichung gemeint ist – unabhängig von den begrifflichen Zuordnungen von krank, gesund oder normal, auf die sich der Ausdruck „Therapie“ gemeinhin bezieht und die in diesem Zusammenhang wenig förderlich sind. Für jeden Menschen gibt es einen nächsten Schritt, mit dem er mehr er selbst wird, mit dem er vollständiger, ganzer und reifer wird. Im Mittelpunkt steht immer der einzelne Mensch mit seinem Weg, seinem individuellen Schicksal, seinen Problemen, seinen Fragen, die Hindernis und Entwicklungschance zugleich sind.

Das lateinische „*initiare*“ bedeutet in wörtlicher Übersetzung „einen Zugang gewähren, einen neuen Anfang setzen“<sup>15</sup>. Das Schwert als Instrument des Scheidens, des Schneidens oder Trennens<sup>16</sup> ist bestens dazu geeignet, jenen Zugang zur Ebene des unbedingten Seins in der menschlichen Seele zu eröffnen.

Die indische Metaphysik kennt das Bild vom „Schleier der Maya“. Er verhüllt die ewigen Wahrheiten vor dem Blick des Menschen<sup>17</sup>. Die Aufgabe des Menschen ist, alles physische Sein als Oberfläche, als Hülle, als Illusion zu erkennen, also als letztlich nicht wirklich, als nicht aus dem Stoff der Ewigkeit gefertigt. In differenzierterer Formulierung heißt dies, dass die Beschränkung auf das physische Sein des Menschen und der Welt eine Illusion darstellt. In Bezug auf unseren inneren Weg entspricht das Durchtrennen des „Schleiers der Maya“ dem Prozess, die Illusion über sich selbst hinter sich zu lassen. Dies ist selbstverständlich kein intellektuell fassbarer Akt, sondern soll und muss zu einer erfahrenen Lebensrealität werden. Das Beispiel des Eingangskapitels zeigt einen wichtigen Schritt auf diesem Weg. Das Schwert dient auf dieser Ebene als Mittel, den Schleier der Maya zu durchtrennen, um zu jenen tieferen Wahrheiten in uns Zugang zu bekommen, von denen aus wesenhafte Heilung im Sinne von Ganzwerdung geschehen kann.

### **3. Das trennende und das einende Schwert**

Ein Mann mit viel Lebenserfahrung, etwa 70 Jahre alt, – er soll hier Georg heißen – schildert seine Erfahrungen mit dem Schwert während eines Seminars mit folgenden Worten: „Ich hatte zwei völlig unterschiedliche Wahrnehmungen: Das Aufeinandertreffen der Schwerter erin-

<sup>14</sup>Hippius-Gräfin Dürckheim, M.: Geheimnis und Wagnis der Menschwerdung.

<sup>15</sup>Evola, J.: Über das Initiatische, S. 108.

<sup>16</sup>Schindelin, T.: Klarheit und Kraft, Ausführungen im Kapitel „Ein linguistischer Exkurs“.

<sup>17</sup>Kinsley, D.: Flöte und Schwert, S. 154 ff.

nernte mich sofort an meine Kindheit im Krieg: all die Bomben, die Zerstörung, das Sterben, die Angst – es war einfach nur grauenvoll. Und es hat mich unendlich traurig gemacht. Ich spürte dieses unendliche Leid. Das sind meine eigenen Schmerzen und die anderer Menschen, aber in all dem Persönlichen auch noch mehr: so etwas wie der Urschmerz der Menschheit. Und dann, wenn ich das Schwert nur senkrecht vor mich hinhielt mit der Spitze nach oben, stellte sich eine unendliche Ruhe und ein Frieden in mir selbst ein, die mich ganz sprachlos machen. Das ist so unglaublich intensiv, wenn ich mich darauf einlasse, und es steht in einem so himmelweiten Gegensatz zu dem Schrecklichen, was als erstes aufgetaucht war. Ich bekomme das innerlich gar nicht zusammen.“

Wie sind diese so unterschiedlichen Erfahrungen einzuordnen? In welchem Bezug stehen sie zueinander? In Zerstörung, Tod, Leid und Schmerz zeigt sich menschliches Leben auf diesem Planeten von seiner Schattenseite. Metaphysisch betrachtet spiegelt sich in solchen Erfahrungen die Tatsache des Getrenntseins vom Ursprung. Die Folgen jener inneren Trennung vom Zustand der Verbundenheit und Einheit ist das Leid – in ihrer Extremform eben jene Auswüchse, wie sie im Krieg Wirklichkeit werden und wie sie in Georgs Erfahrungen in der Schwertübung wieder lebendig wurden. In diesem Aspekt ist das Schwert Symbol für die Trennung des Menschen von seinem göttlichen Ursprung.

In vielen Hochreligionen existiert die Vorstellung davon, dass der Mensch in seiner Entwicklung seinen Ursprung genommen hat von einem Zustand der Einheit, von dem er sich getrennt hat. Der Mythos in der heiligen Schrift des Judentums, dem „Alten Testament“, kleidet diese existenzielle Gegebenheit in die allgemein bekannten Bilder vom sogenannten „Sündenfall“<sup>18</sup> – also dem Fall des Menschen in die Sonderung<sup>19</sup>, in die Trennung, in einen Zustand des inneren Getrennt sein von seinem Ursprung. Die mythische Erzählung gibt im Symbolbild Zeugnis von einer seelisch-geistigen Realität im Menschen: Zunächst lebt der Urmensch im göttlichen Garten Eden, im Zustand unverhüllter Einheit. Es stehen darin viele Bäume, von deren Früchten er kosten darf, außer von jenem in der Gartenmitte, dem Baum der Erkenntnis. Und nun lässt sich jener ursprüngliche Mensch „Adam“<sup>20</sup> verführen, von der verbotenen Frucht des Baumes der Erkenntnis zu essen. Damit er nicht auch noch vom Baum des Lebens isst – und damit ewig lebt –, wird er vertrieben aus dem Garten der Einheit und muss seinen Weg in die Welt der Gegensätze antreten. In alten Darstellungen geschieht diese Vertreibung häufig mit einem Schwert. Der Zugang zum Paradies ist dem Menschen forthin verwehrt durch die Cherubim, das sind Wächterengel, mit einem flammendem Schwert<sup>21</sup>. Die Welt der Dualität ist jener Zustand der leidvollen Getrenntheit, die Welt, in der all die Grauenhaftigkeiten stattfinden, die Georg so deutlich ins innere Erleben kamen.

Das ist ein wesentlicher Grund für die prinzipielle Aversion mancher Menschen gegenüber dem Schwert – und in der Folge der Schwertarbeit insgesamt. In Worte gefasst: „Mit solch einem Instrument, mit dem Gewalt ausgeübt und getötet wird, will ich nichts zu tun haben“. Nimmt ein Mensch das Schwert in die Hand, so schwingt dieses Schicksal des Urmenschen in der Tiefe seiner Seele mit. Er ist damit unweigerlich mit seinem eigenen Schicksal des Getrenntseins in Berührung.

Der innere Bogen, den der jüdische Mythos vom Paradies schlägt, sei weitergeführt: Nach seiner Vertreibung aus dem Paradies, dem Zustand der unbewussten Einheit, befindet sich der Mensch auf dem langen Weg der Erkenntnis, der Selbsterkenntnis, der Erfahrungs-

---

<sup>18</sup>Gen. 3, 1-24 und: Bellinger, G. J.: Knauers Lexikon der Mythologie.

<sup>19</sup>„Sünde“ und „Sonderung“ gehen u. U. etymologisch auf dieselbe Wurzel zurück. Siehe: Herkunftswörterbuch.

<sup>20</sup>Das hebräische Wort „Adam“ bedeutet „Mensch“.

<sup>21</sup>In dem alten Weihnachtslied „Lobt Gott, ihr Christen, allzu gleich“ dichtet Nikolaus Herman 1554 – sicherlich nach mittelalterlichen Vorlagen – in der letzten Strophe angesichts der Geburt von Jesus von Nazareth: „Heut schleußt (schließt) er wieder auf die Tür zum schönen Paradeis; der Cherub steht nicht mehr dafür (davor). Gott sei Lob, Ehr und Preis.“

erkenntnis, der ihm den Zugang zu jenem Garten mit dem Baum des Lebens, dessen Frucht dem Menschen „zu ewigem Sein“ verhilft, wieder eröffnen soll – nun von bewusster eigener Erfahrung getragen, so dass dereinst in Erfüllung gehen soll, womit die Schlange die beiden Urmenschen verführt hatte: „Eure Augen werden sich klären und ihr werdet wie Gott, erkennend Gut und Böse.“<sup>22</sup> Darauf bezieht sich jenes Entwicklungszielbild vom selbst- beziehungsweise gottverwirklichten Menschen. Nur geschieht dies auf anderen Wegen, als es sich das Urmenschenpaar – Adam, der „Mensch“, und Eva<sup>23</sup>, das „Leben“, – im Mythos wohl gedacht hatte: in der irdischen Realität, in der so viel Schreckliches sich ereignet, wofür das Trennung und Dualität schaffende Schwert als Symbol steht.

Wenden wir uns nun Georgs Erfahrung von Ruhe und innerem Frieden zu. Sie wird ihm zuteil in einer fast rituellen Haltung, bei der er das Schwert mit dem Griff in Höhe des Unterbauchs hält. Es verjüngt sich nach oben und weist mit der Spitze gen Himmel. So gehalten korrespondiert das Schwert mit seiner eigenen Körperhaltung von würdevoller Aufrichtung, ausgespannt zwischen dem Unten und dem Oben – mit den Füßen auf der Erde, mit dem Haupt zum Geistigen hin gerichtet. Hier entfaltet es seine „einende Wirkung“, bringt ihn in Resonanz zu seiner inneren Ordnung. Es vermittelt ihm den Kontakt zu einer Seelenschicht, deren Qualität „Einheit und Frieden“ ist. Die Körperhaltung der „würdevollen Aufrichtung“ lässt ihn in seiner vollen Größe dastehen: ganz auf den eigenen Füßen stehend, durchdrungen von der urmenschlichen Haltung des Aufgerichtetseins, ganz Mensch, ganz er selbst, verbunden mit seinem innersten Kern.

In diesen beiden gegensätzlichen Erfahrungen von Trennung und Einheit, von Tod und Leben offenbart sich die Polspannung, in der wir als Menschen unseren Entwicklungsweg gehen.

Ich möchte im folgenden einige beispielhafte Situationen schildern, in denen sich die Erfahrungen mit dem Schwert auf unterschiedliche Lebensphasen beziehungsweise Lebensthemen beziehen.

---

<sup>22</sup>Gen. 3, 5, in der Übertragung von Martin Buber und Franz Rosenzweig.

<sup>23</sup>„Eva“ geht zurück auf das hebräische Wort „chawwah“, was „Leben“ bedeutet.

#### 4. Eine Geburtssituation

Das folgende Beispiel erzählt wieder von einer ersten Begegnung mit dem Schwert. Mit Sieglinde – so soll die Frau hier heißen – gehe ich nach einer Hinführung daran, die Bambusschwerter in einer Partnerübung gekreuzt gegeneinander schlagen zu lassen. Dabei stehen wir uns gegenüber, blicken einander nach einer Zentrierungsphase an und kreuzen die Schwerter mit klarer und starker Kraft. Nach einigen Übungsdurchgängen, in denen sie sich mit den Abläufen vertraut macht, kann sich Sieglinde tiefer auf das Erleben einlassen. Mit der Zeit kommt ein Angstgefühl in ihr hoch, das sich zu Panikgefühlen steigert. Ihr Atem stockt. Sie verliert innerlich den Boden unter den Füßen. Sieglinde kann nicht anders, als sich Schutz suchend abzuwenden. Wir unterbrechen die Übung. Sieglinde berichtet mir unter Tränen, dass sie sich mit solchen Gefühlen immer wieder konfrontiert sieht, ja sich ihnen vollkommen hilflos ausgeliefert fühlt. Nach den Hintergründen gefragt, gibt sie als Vermutung zur Antwort, dass dieses Erleben wohl mit einer ganz grundlegenden frühen Erfahrung ihres Lebens in Zusammenhang steht: Weil sich ihr die Nabelschnur um den Hals gelegt hatte, wäre sie bei der Geburt fast erstickt. „Dieses Gefühl verfolgt mich schon mein ganzes Leben lang, oft tagtäglich. So viele Entscheidungen sind von dieser Angst bestimmt, in so viele Lebenssituationen spielt sie hinein.“

Nachdem sich die Wogen der Tränen etwas gelegt haben, gehen wir an einen weiteren Zyklus derselben Übung. Zunächst ist Sieglinde emotional noch sehr von dem Gewesenen betroffen. Dennoch leite ich sie an, sich zunächst gut zu sammeln und dann ihr Schwert im Bewusstsein der *eigenen* Kraft auf das meinige als Widerstand zu setzen. Diesen Abschnitt der Übung erfährt sie sehr beglückend, sie steht mir mit von innen gestärktem Selbstbewusstsein und leuchtenden Augen gegenüber. In diesem Zustand lassen wir die Schwerter sinken und beenden die Übung.

Wie ist das in jener Übung Geschehene einzuordnen? Zunächst aktualisiert sich das ursprüngliche psychische Muster von Angst und Panik angesichts einer existentiellen Bedrohung, das Sieglinde völlig überwältigt. Die körperlichen und seelischen Zeichen zeigen sich in voller Bandbreite. Im zweiten Herangehen kommt es – eingeleitet durch meine Hinführung – zu einer Verwandlung: Es gelingt Sieglinde im sprichwörtlichen Sinne, das „Heft des eigenen Schwertes in die Hand zu nehmen“<sup>24</sup>. Damit verschafft sie sich Zugang zum ursprünglichen Lebensimpuls, aus *eigener* Kraft zu leben. Mit diesem durch das Bewusstsein initiierten Transformationsschritt verbindet sie sich mit dem Ich als Zentrum ihrer Person, wird Handelnde, nicht mehr Erleidende und erobert sich dadurch – zunächst einmal begrenzt auf den Übungsrahmen – eine neue Qualität des Daseins.

Die nächsten Wochen zeigen, dass diese wenigen Momente in Sieglindes Alltag Spuren ganz neuer Kräfte und Freiheiten hinterlassen. Durch die Übungserfahrung hat sich etwas gelöst, was sich bislang in festgefahrenen und angstbesetzten Bahnen vollzog. Die Zwangsläufigkeit des alten Erlebens ist gebannt, für neue Möglichkeiten des Erlebens und Handelns hingegen sind die Weg-Ansätze gebahnt.

In der Geburtssituation konstellierte sich nicht selten ein ganzes psychisches Lebensthema. Vice versa tauchen innerhalb einer Biographie immer wieder Situationen auf, die eine Grundkonstellation, wie sie sich bei der Geburt ereignet hat, widerspiegeln. Es scheint, dass sich in manchen Geburtssituationen ein Lebensmotiv verdichtet – ähnlich einem musikalischen Motiv, das in verschiedenen Harmonien und Formen im Laufe einer Sinfonie moduliert wird und immer wieder im Zusammenklang anderer Instrumente, anderer Stimmen oder mit anderer Begleitung erklingt.

---

<sup>24</sup>Das Heft ist ein Synonym für den Griff des Schwertes.

Ein entscheidendes Moment jener Übung besteht darin, dass wir im gemeinsamen Arbeiten in der kleinen und sehr begrenzten Übungssituation das größere Lebensmotiv erkennen können, benennen können und sich die Verwandlung – verwirklicht in der konkreten Realität – auf jene tiefe Ebene bezieht. Dies wiederum macht die initiatische Qualität jener Begegnung mit dem Schwert aus.

## 5. Erfahrungen aus der frühen Kindheit

Mit einer Frau im mittleren Alter – sie trägt hier den Namen Martina – mache ich dieselbe Übung wie in dem im vorigen Kapitel beschriebenen Fall: Wir stehen uns gegenüber und lassen in einer synchronen, klar vorgegebenen Bewegungsform die Schwerter aus Bambus kraftvoll gegeneinanderschlagen. Nach einiger Zeit des Übungsaufbaus, bei dem wir alle nötigen Details durcharbeiten, kann Martina sich auf die inneren Empfindungen während des Tuns einlassen. Mit zunehmender Dauer der Übung spürt sie ihre Unsicherheit. Ihr Blick weicht aus, sucht irgendwo Halt. Ihre Bewegungen werden unkoordinierter, bis sie schließlich die Übung abbricht, „weil's nicht mehr ging“. Ich frage nach, was geschehen ist, worauf sie zur Antwort gibt: „Je länger die Übung ging, desto unkonzentrierter und konfuser wurde ich. Ich kam immer weiter von mir weg, bis ich nur noch am Funktionieren war. Jetzt bin ich ganz aufgewühlt. Ich kenne das Gefühl so gut. Und ich weiß gar nicht, woher das kommt.“

Wir machen uns daran, ihren Empfindungen auf den Grund zu gehen. „Normalerweise versuche ich solchen direkten Situationen aus dem Wege zu gehen. Wenn's zu Konflikten kommt, wird es für mich besonders schwierig. Ich suche eigentlich immer die Harmonie.“ Ich frage zurück, ob das schon immer so gewesen sei. „Ja, so weit meine Erinnerungen reichen. Ich hab' mich immer angepasst – so gut es ging.“ Plötzlich hält sie inne. Tränen rollen über ihre Wangen. Ihr Blick wendet sich nach innen, wo in den wortlosen Momenten ein ganzer Lebensfilm abzulaufen scheint. Anschließend beginnt Martina von Neuem: „Mir ist gerade so vieles klar geworden. Das hat alles im Grunde mit der Situation nach meiner Geburt zu tun. Kurz nach meiner Geburt hatte meine Mutter einen schweren Unfall. Sie war für einige Zeit im Krankenhaus. In den darauf folgenden Monaten musste sie sich oft zurückziehen, weil sie noch zu gebrechlich war und Ruhe brauchte. Meine Großmutter sorgte in dieser Zeit für uns. Sie tat ihr Bestes, doch ich muss meine Mutter sehr vermisst haben. Meine Großmutter hat mir später erzählt, dass ich sehr viel geweint habe. Ich trage diesen anfänglichen Verlust meiner Mutter als großen Schmerz in mir. Ich habe vorhin schlagartig gespürt – wie wenn man einen Vorhang zur Seite schiebt –, dass hinter meinem Harmoniebedürfnis eigentlich noch immer die unbewusste Suche nach meiner Mutter steht. Ich wage deshalb nicht, meine Meinung, meine Bedürfnisse zu äußern und meine Empfindungen zuzulassen, weil ich Angst davor habe, der andere, der Mensch mir gegenüber, entzieht mir seine Zuneigung. Ich passe mich überall an, weil ich nicht allein und ohne Rückhalt dastehen will. Und dabei gibt es eine Ursehnsucht in mir, mit dem, was ich bin, ins Leben hinauszutreten.“

Die Arbeit der darauf folgenden Sitzung schließt unmittelbar an dem Geschilderten an. Martina bringt Gefühle von Traurigkeit über jene Ursprungssituation mit. Ich unterstütze sie zunächst, jene Empfindungen nicht zu unterdrücken. Wir nehmen sie in die bereits dargestellte Übung hinein. Ich leite sie an, sich im Körperschwerpunkt zu gründen und sich sodann über die Beine und Füße mit dem sie tragenden Boden zu verbinden. Über den Atemrhythmus kann sie für den gegenwärtigen Moment zu einer Sicherheit gebenden Stetigkeit in sich finden. Mit der Zeit der Übung stellt sich ganz langsam ein Gefühl der Freude ein, zuerst als

flüchtiges übers Gesicht gehushtes Lächeln, später dann als überwältigende Freude über das Empfinden von „ich bin da“. Sie strahlt übers ganze Gesicht und strotzt vor Kraft.

Was hat sich in diesem Prozessausschnitt ereignet? Ausgangspunkt ist eine Übung, bei der wir voreinander stehend unsere Schwerter ungebremst aufeinanderschlagen lassen. Die Situation im Gegenüber, der Blick Auge in Auge fordert heraus, im Angesicht eines Du sicher in sich verankert zu bleiben. Martina konnte dieser Direktheit nicht standhalten, was zur Folge hatte, dass alles in ihr in sich zusammenbricht.

In der Konfrontation dieser Situation enthüllen sich innere Sinnzusammenhänge, die Martina die Hintergründe eines Grundlebensgefühls erschließen: die innere Haltlosigkeit, die entstanden ist aus dem Mangel an Geborgenheit und Rückhalt durch ihre Mutter. In diesem Geschehen konkretisiert sich anschaulich das eröffnende Moment der Arbeit mit dem Schwert. Die damit verbundenen Gefühle des Schmerzes und der Trauer brechen hervor, was wiederum ermöglicht, dass die nächst tiefere Seelenschicht sich zeigen kann: die Kraft, die der eigenen Personmitte entspringt. Über das konkrete Umgehen mit dem Schwert erwacht ihre eigene „Schwertkraft“: die Kraft, der Mut und der Wille zu selbst gestaltetem Leben. Das Schwert durchbricht die Barriere „der immer brav Rücksicht nehmenden Zurückhaltung“, die den Zugang zur eigenen Kraft verstellt und Martina hemmt, sie selbst zu sein. Es zeigt sich ihr in überraschender Weise, dass sie den Schlüssel zu jener Kraft des befreiten Lebens in sich trägt und jene schicksalhafte Ursprungssituation zu untergraben vermag. Sie findet Anschluss an eine Wesensschicht, die sozusagen tiefer als die frühe Kindheitserfahrung liegt. Von dort aus ist Heilung möglich – Heilung aus dem Wesen. Das bedeutet, dass die Kräfte und Qualitäten, die ihr nun zu neuem Grund werden können, in ihrem eigenen Wesen wurzeln.

Was sich hier momenthaft ereignet, bedarf selbstverständlich im weiteren Verlauf der Integration in die Gesamtpersönlichkeit. Wichtig aber ist zunächst, dass sich der Zugang zu jener Realität, der Freude, „ich selbst sein zu können in der Welt“, eröffnet hat. Bis dieser Zugang durchgängig zu spürende Wirklichkeit geworden ist, ist geduldige Integrationsarbeit zu leisten. Im Bewusstsein der Hintergründe und des großen Bogens aber, um den es geht, kann jede alltägliche Situation zur inneren Übungsaufgabe werden, in der Qualität des „Ich bin“ zu wachsen.

## **6. Erfahrungen aus der späteren Kindheit**

Erwin, ein Mann mit großer innerer Unruhe, von seinem Therapeuten zur Schwertarbeit geschickt, stellt sich mir folgendermaßen vor: „Mit dem Schwert weiß ich eigentlich gar nichts anzufangen. Das hat mit Gewalt zu tun. Ich bin Pazifist.“ Diese Worte stehen in deutlich hörbarem Gegensatz zu der Wut und dem inneren Groll, die in seiner Stimme mitschwingen. Und so ist es nicht verwunderlich, dass das Schwert anfangs in seinen Händen wie ein Fremdkörper wirkt. Nach einigen Übungsbewegungen hält er inne und bemerkt: „Wissen Sie was, ich bin in meinem Leben so viel geschlagen worden. Das Schwert erinnert mich beständig daran. Ich mag nicht mehr. Es ist so, als hole jede Schlagbewegung die Erinnerung daran wieder hoch. Und jeder Schlag trifft. Das tut weh.“ Daraufhin gebe ich ihm mit einer klar strukturierten Übung die Möglichkeit, seine Kraft auf einen Widerstand zu setzen. Unmittelbar nach der ersten Übungssequenz bricht es aus ihm heraus: „Das tat gut. Ich konnte zum ersten Mal meine Wut spüren und ihr Ausdruck verleihen. Jetzt fühle ich mich erleichtert und eigenartig befreit.“

In einem wichtigen Erfahrungsaspekt steht das Schwert für die Fähigkeit, als eigenständige Persönlichkeit in der Welt zu bestehen, ja das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten, sich gegen Widrigkeiten in Gestalt von Situationen und Personen durchzusetzen. Das Attribut „Pazifist“, das sich Erwin gibt, offenbart auf einer tieferen Ebene jedoch eine Unfähigkeit zur Durchsetzung beziehungsweise eine Tendenz, solchen Situationen aus dem Wege zu gehen unter dem moralischen Deckmantel eines hochstehenden Ethos'. Nicht dass der Pazifismus an sich schlecht wäre! Nur dort, wo er im zwischenmenschlichen Bereich zur psychischen Vermeidungsstrategie missrät, wird er für die innerpsychische Balance zweifelhaft.

Wir können im anschließenden Gespräch die Erfahrungen ordnen. In seiner Kindheit lebte Erwin in der beständigen Gefahr geschlagen zu werden. Diese Bedrohung erlebte er „wie ein Damokles-Schwert“. Im Unterschied zur überlieferten Geschichte von Damokles<sup>25</sup>, bei dem ein scharfklingiges Schwert als Bedrohung zwar an einem Pferdehaar aufgehängt war, nie aber herabsauste, hatte Erwin dies öfter die Erfahrung machen müssen, wirklich Schläge zu bekommen. Diese ständig drohende Gefahr hatte zur Folge, dass er sich von allem, was mit Gewalt zu tun hatte, abwandte. Er wurde erklärtermaßen zum Pazifisten. Zugleich gelang es ihm nicht, zu einem gefestigten Selbstbewusstsein zu finden. In der Schule wurde er gehänselt, in späteren Berufsleben gemobbt. Auch eine stabile Partnerschaft konnte er nicht aufbauen.

Durch seine Gewalterfahrung war der Bereich der eigenen Kraft, in diesem Falle seiner Durchsetzungskraft, fehlbesetzt. Aus lauter Angst vor der eigenen aufgestauten Wut über die erlittenen Verletzungen und davor, keinesfalls so zu agieren, wie die schlagenden Eltern es getan hatten, konnte Erwin keinen Umgang mit seiner persönlichen Kraft finden. Nun dämert ihm, dass er – bildhaft gesprochen – das Heft aus der Hand gegeben hat – das Heft seines eigenen Schwertes.

Aus therapeutischer Sicht verfügt Erwin über nicht ausreichende Ich-Kraft. Die Ich-Kraft ist jene Qualität im Menschen, die ihn aufrecht und selbstbewusst, nicht selbstherrlich, sein Leben leben lässt. Sie bildet sozusagen das psychische Skelett, das ihm Stabilität, Sicherheit und Orientierung für die Entfaltung seiner Lebensgestalt gibt. In der gesamten Kindheit und Jugend bilden sich Schicht um Schicht die seelischen Strukturen heran, die zum Aufbau einer innerlich gefestigten Persönlichkeit führen.<sup>26</sup> Wesentlich sind dabei der elterliche Rückhalt und die Geborgenheit, die dem Heranwachsenden das Gefühl vermitteln: „Ich bin in Ordnung, so wie ich bin.“ Dafür hat insbesondere der gleichgeschlechtliche Elternteil eine Leitbild gebende Funktion. In diesem Fall wäre dies der Vater gewesen, der Erwin als Sohn Orientierung hätte geben können, wie das Leben zu meistern sei. Paradoxiertweise ist dies nicht nur nicht geschehen, sondern die Selbstfindung als eigenständiger Mensch und insbesondere als Mann war ihm verunmöglicht, ja war im Grunde dämonisiert. Die Fähigkeit, das Schwert führen zu können, korreliert mit der Fähigkeit, in angemessener Weise für sich einstehen zu können. Steht einem Menschen diese Fähigkeit nicht zur Verfügung, wird er sich immer wieder in der Rolle desjenigen wiederfinden, dem etwas geschieht: Er wird zum Opfer von Mobbing, die Partnerin oder der Partner trennt sich, andere Menschen entscheiden etwas und er muss darauf reagieren beziehungsweise muss sich mit den Folgen abgeben usw.

---

<sup>25</sup>Damokles war der Überlieferung nach ein Höfling des Tyrannen Dionysios I. von Syrakus (etwa 400 v. Chr.), der seinem Herrn das Leben in Reichtum und Pomp neidete. Daraufhin ließ Dionysios den Höfling unter einem scharf geschliffenen Schwert, das an einem Pferdehaar hing, schwelgen. Er wollte ihm damit zeigen, welcher Art das Glück der Großen und Mächtigen sei. Damokles hielt dieses Leben nicht lange aus, entschuldigte sich alsbald bei seinem Herrn und bat um die Rückkehr in sein bisheriges Leben als Hofbediensteter.

<sup>26</sup>Schindelin, T.: Der Mensch auf dem Schwert-Weg, S. 3 ff.

Im übertragenen Sinne gesprochen verhilft das Gebrauchen des Schwertes im eigenen Leben dazu, ein stabiles Ich zu entwickeln<sup>27</sup>, das sich im tagtäglichen Ringen zu behaupten weiß. Damit entsteht das Vermögen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, den eigenen Platz in der Welt zu finden, Umgangsformen für Auseinandersetzungen und Konflikte zu finden.

Diese Ich-Entwicklung spiegelt sich in Märchen, Sagen, Epen und Mythen in der Erzählung von den Helden und Heroen: Siegfried, Parzival, Perseus, Theseus, Herakles, Cúchulainn usw. Ihr Attribut ist insbesondere bei den mittelalterlichen Gestalten oftmals das Schwert. Die anderen Heldenattribute – Speer, Lanze, Hammer, Keule oder Pfeil und Bogen – haben dieselbe Funktion wie das Schwert.<sup>28</sup> Sie alle durchleben unzählige Abenteuer, um im Kampf mit den Widrigkeiten ihre eigenen Kräfte zu erfahren und aus den bestandenen Kampfsituationen gestärkt hervorzugehen. Tiefenpsychologisch gesehen ringt das Ich als Zentrum des Bewusstseins<sup>29</sup> mit den übermächtigen Kräften des Unbewussten. Der Sieg entspricht der Integration jener unbewussten Kräfte in das Bewusstseinssystem.

Was bedeutet dies für Erwins Geschichte? Seine Ablehnung des Schwertes entspringt im Grunde seiner Angst vor den Gefühlen der Wut, der Trauer und des seelischen Schmerzes, die sich in ihm angestaut haben. In dem Moment, in dem er das Schwert nimmt, stellt er sich jenen unbewussten, – und das bedeutet ja für ihn – unklaren und diffusen Kräften wie in einem Heldenkampf gegenüber. Er läuft nicht mehr davon, sondern geht die Konfrontation ein. Indem er mit dem Schwert selbst aktiv werden kann, findet er zunächst eine lebbare und nicht zerstörerische Weise, jenen angestauten und ungelebten Kräften in ihm Ausdruck zu verleihen. Hierin ist das initiatische Moment des Geschehens zu erkennen, denn es eröffnet sich der Zugang zu einer seelischen Schicht, die vom Gefühl der Erleichterung und Befreiung gekennzeichnet ist. Das Schwert spricht die in den Schatten gefallenen, das heißt unbewusst gewordenen Emotionen an, deckt sie auf, macht sie spürbar und vermittelt ihnen dadurch den Weg ins Bewusstsein. Den Mut aufzubringen, über jene Schwelle der Angst zu springen, wirkt sich zunächst wie ein Überdruckventil aus, das Erwin vom entstandenen psychischen Druck befreit.

Wenn wir die therapeutische Situation genauer beleuchten, so besteht das initiatische Moment im Durchbrechen eines Teufelskreises, der sich etwas vereinfacht aus folgenden psychischen Inhalten zusammensetzt: „Das Geschlagenwerden tat mir in der Seele so weh – das soll mir nie wieder geschehen.“ – „Die Ursache davon war nicht gebändigte Kraft meines Vaters“ – „So wie er es getan hat, will ich es niemals tun“ – „*Ich* jedenfalls zügle meine Kräfte, damit sie in anderen Menschen niemals dieses Leid anrichten können, wie es in meiner Seele entstanden ist.“ – „Ich werde Pazifist und ertrage lieber das Opfersein, als dass ich zum Täter werde, und sei es noch so schwierig.“ Mit dem Ertragen und Erdulden hat Erwin kaum mehr die Möglichkeit an eigene Kräfte heranzukommen, denn diese bergen ja ihrerseits immer das potentielle Risiko, für andere Menschen verletzend zu sein. Dadurch sind immer die anderen oder die Welt schuld am eigenen Leid. Wut und Aggressionen bauen sich unbewusst auf, die aber nicht zugelassen werden dürfen, da sie dem inneren Moralkodex widersprechen. So verdrängt bauen sie sich als Stau bis zu jener Situation des ausweglos scheinenden Überdruckes immer weiter auf. Je verdrängter und gestauter sie werden, desto unberechenbarer werden die Kräfte, desto größer muss die Kontrolle sein, also jener psychischen Mechanismus, der diese Kräfte unten hält. Dies kann bis zum völligen Kollaps des

---

<sup>27</sup>Schindelin, T.: Der Mensch auf dem Schwert-Weg, S. 3 ff.

<sup>28</sup>Geschichtlich wird erst bei den Massenheeren der Römer das Schwert zur Hauptwaffe im Kampf – bei ihnen in Form des Kurzschwertes, des „gladius“, wozu die technische Fähigkeit der Eisenbearbeitung eine Voraussetzung bildete.

<sup>29</sup>Jacobi, J.: Die Psychologie von C. G. Jung.

„gesamten Systems“ führen und in schweren Depressionen münden. Unter all diesen Mechanismen des Teufelskreises findet sich im Ursprung die traumatische Konstellation zwischen seinem Vater und ihm.

In der beschriebenen Situation nun gelingt es Erwin, das eingefahrene Handlungs- und Erlebensmuster zu verlassen, worauf es zunächst zu einer Entladung von aufgestauten psychischen Energien kommt. Das Entscheidende allerdings ist, dass es nicht bei der bloßen Entladung bleibt, sondern diese in der therapeutischen Begleitung zum Ausgangspunkt für einen Entwicklungsschritt wird. Eine neue Erfahrung wird möglich, die außerhalb des bisherigen Musters liegt, nämlich: „Wenn ich meine Kraft lebe, dann ist das erleichternd und befreiend und hat keine negativen Folgen.“ Dabei spielt das eigene Bewusstsein, das das Geschehen mitvollzieht, eine entscheidende Rolle.

Erst im Lauf des weiteren Prozesses gelingt es Erwin mit der Zeit, sich seiner eigenen Kräfte bewusst zu werden und sich ihrer konstruktiv zu bemächtigen, das heißt im täglichen Leben einsetzen zu lernen. Hierin zeigt sich das Motiv der Individuation<sup>30</sup>. Im Bild des Mythos gesprochen ist erst jetzt der Drache besiegt und das Abenteuer bestanden.

Im Verlauf unserer gemeinsamen Arbeit kommen wir auf seine Meditationspraxis zu sprechen. Erwin konstatiert: „Mein Bestreben ist es, mit der Meditation einen Ort der Ruhe und des Friedens in mir zu finden.“ Ich entgegne, dass dies zwar gut und wichtig sei. „Aber die Meditation darf nicht zur Vermeidungsstrategie missraten, unbewältigte Bereiche der eigenen Psyche auszuklammern. Es ist ja nicht so, dass diese Gefühle nicht mehr da wären, wenn ich sie nicht zulasse. Das heißt nur, dass ich sie nicht spüre, aber sie wirken im seelischen Gesamtgefüge weiter. Dies geschieht wenig greifbar. Nur durch das Kennenlernen, nicht durch das Verdrängen, jener als dunkel erlebten Seelenschichten ist es möglich, unsere verschatteten Anteile zu verwandeln. Oftmals ist erst, wenn sie durchgearbeitet und integriert sind, spürbar, welche Erleichterung und Befreiung eintritt. Wir können dann Rückschlüsse ziehen, welches Potential darin gebunden war.“ Daraufhin sinniert Erwin: „Ich bin ziemlich betroffen von dem, was hier mit mir geschieht. Ich glaube, ich hatte etwas missverstanden...“. Ich führe noch etwas aus: „Wir sind als Menschen, als geistige Wesen, die in einem Körper leben, auch dazu aufgerufen, unsere Vitalität durchzugestalten, nicht davor zu fliehen. Wir müssen sie kennenlernen, müssen unsere Kräfte dosieren lernen und sie kultivieren. Das macht uns in dieser Welt lebensfähig und bringt uns in Kontakt mit unserer Lebensfreude.“

In alten japanischen Schwertgeschichten – zumeist in Verbindung mit dem Zen – wird immer wieder davon berichtet, dass ein zu vollkommener Meisterschaft gelangter Schwertmeister im Zweikampf das Schwert nicht mehr zu ziehen braucht, um ihn siegreich zu bestehen. Er hat die Qualitäten, die die Schwertschulung ihm vermittelte, so vollkommen assimiliert und integriert, dass es im Außen nicht mehr zum Kampf kommen muss, da der Gegner spürt, dass er keine Chance hat, ihn zu besiegen. Die Kampfarena müsste überhaupt nicht erst betreten werden. Dies wäre ein Zeugnis von wahren Pazifismus.

Betrachten wir dieses Beispiel im Licht von Dürckheims Konzeption „vom doppelten Ursprung des Menschen“<sup>31</sup>, die auf Emanuel Swedenborg, einen schwedischen Mystiker und Universalisten des 18. Jahrhunderts, zurückgeht: Sie geht davon aus, dass der Mensch zwei-

---

<sup>30</sup>Siehe S. 6.

<sup>31</sup>Eine gute Zusammenfassung dieses Ansatzes, den ich hier nur in wenigen Sätzen nachskizzieren kann, findet sich in: Müller, R.: Wandlung zur Ganzheit, S. 54 ff. Zugleich verweise ich auf ein zentrales Buch des Dürckheimschen Werkes, in dem der Autor detailliert auf diese Konzeption eingeht: Dürckheim, K. Graf: Vom doppelten Ursprung des Menschen.

fachen Ursprung ist. „Er ist himmlischen und irdischen, natürlichen und übernatürlichen Ursprungs.“<sup>32</sup> Diese Grundpolarität bedingt eine Spannung zwischen dem, was Dürckheim das Wesen des Menschen nennt, und seinem Welt-Ich. Das Wesen ist der „innerste Kern der menschlichen Existenz“<sup>33</sup>. „In seinem Wesen hat der Mensch in jeweils individueller Weise teil am Sein. (...) Das Wesen ist die Weise, in der das Sein in einem Menschen danach drängt, in bestimmter Gestalt offenbar zu werden in der Welt“<sup>34</sup>. Dem Wesen des Menschen ist also immanent, dass es hineinwirken möchte in die Wirklichkeit des Welt-Ichs, die geprägt ist von den Kategorien von Raum und Zeit, Kausalität<sup>35</sup> und Dualität. Daraus leitet sich auch der doppelte Auftrag des Menschen ab, nämlich „die Welt zu gestalten im Werk und zu reifen auf dem inneren Weg“<sup>36</sup>. Insofern der Mensch ein Wesen ist, das in der Welt unter Mitmenschen lebt, ist er aufgerufen, eine authentische, das bedeutet eine seinem Wesen entsprechende Lebensgestalt herauszubilden. Die imperative Aufforderung Pindars „Werde, der du bist“ findet erst dann Erfüllung, wenn sie bezogen auf die leib-seelische Ganzheit des Menschen bis in den physischen Körper hinein eingearbeitet ist und auf der äußeren Ebene bis in die Bezüge des Alltags hinein wirksam ist, und wenn die Situationen, die das tägliche Leben bietet, durchgestaltet werden aus der Rückbindung an das ewige Wesen des Menschen. Darin kommt der Aspekt der Individuation zum Tragen.

Die vielen Widrigkeiten, die sich uns tagtäglich in den Weg stellen, können als Schleifsteine für das Herausbilden der seelischen Statur gemäß des in der Tiefe des Menschen angelegten Urbildes wirken, wenn wir bereit sind, sie als solche zu begreifen. Dürckheims Erklärungsbild des doppelten Ursprungs findet seinen dichterischen Niederschlag in einem bekannten Zweizeiler:

„In jedes Menschen Herzen lebt ein Bild des, was er werden soll,  
und wird er dies nicht ganz, wird nie sein Friede voll.“<sup>37</sup>

Die Suche nach der eigenen Gestalt ist das Grundthema auf dem Weg der Individuation. Das Schwert nun spricht in besonderer Weise den Aspekt der „authentischen Wesensbeziehung *in der gelebten Welt*“ an, denn dazu braucht es Mut und Durchsetzungsvermögen – Mut, sich den Gegebenheiten der Welt zu stellen, Mut, sich den eigenen Ängsten zu stellen, Mut, sich selbst zu zeigen und die Durchsetzungsfähigkeit, dafür einzustehen, die Konfrontation mit jenen Schwierigkeiten in sinnvoller und lebensbejahender Weise aufzunehmen.

## 7. Die Suche nach der eigenen Identität

In den thematischen Zusammenhang mit dem im vorangegangenen Kapitel dargelegten Motiv der Suche nach der authentischen Lebensgestalt gehört der Traum eines jungen Mannes. Er soll die Frage nach der eigenen Identität beleuchten:

---

<sup>32</sup>Dürckheim, K. Graf: Vom doppelten Ursprung des Menschen, S. 15.

<sup>33</sup>Dürckheim, K. Graf: Durchbruch zum Wesen, S. 53.

<sup>34</sup>Dürckheim, K. Graf: Vom doppelten Ursprung des Menschen, S. 51.

<sup>35</sup>Müller, R.: Wandlung zur Ganzheit, S. 55.

<sup>36</sup>Dürckheim, K. Graf: Vom doppelten Ursprung des Menschen, S. 26.

<sup>37</sup>Das, S.: Ohne Inweltentgiftung keine ganzheitliche Therapie. Die Autorin spricht S. 354 diesen Ausspruch Friedrich Rückert zu. Anderen bisher nicht verifizierten Aussagen zufolge stammt er aus dem Cherubinischen Wandersmann von Angelus Silesius.

„Im Traum bin ich in Rütte. Es gibt dort ähnlich wie in Todtmoos Geschäfte. Ich treffe mich dort mit Thomas<sup>38</sup>, der mich in eines dieser Geschäfte führt. Es ist ein Schuhgeschäft, aber eines von besonderer Art. Übrigens sind alle Geschäfte hier dazu da, an einer neuen Welt zu bauen. Thomas sagt mir, dass ich in diesem Laden *meine* Schuhe auswählen soll. Hier ist alles kostenlos, aber nehmen darf man nur das, was wirklich das *Eigene* ist. Das muss man spüren lernen. Ich verstehe nicht, nach welchen Kriterien ich auswählen soll. Ich frage, ob es ein besonderes Modell sein soll oder ob die Schuh passend und bequem zu sein haben. Thomas gibt zur Antwort: ‚Das ist alles egal. Es spielt keine Rolle, wie die Schuhe aussehen oder ob sie bequem sind. Es müssen einfach Schuhe für *Dich* sein.‘ Ich verstehe alles, was er sagt, und trotzdem weiß ich nicht, wie ich das bewerkstelligen soll. Ich schaue auf die Schuhe um mich herum und bin und bleibe ratlos.“

Mit der Frage nach dem Eigenen beginnt der Weg der Selbstfindung. Im Unterscheiden von „das bin ich und das bin nicht ich“ bildet sich die eigene Identität heraus<sup>39</sup>. Der Traum zeigt diesen Aspekt in bildhafter Klarheit. Individuum werden bedeutet ja gerade dieses, dass ich mich unterscheide von den anderen, von Mutter und Vater, von Geschwistern und der Allgemeinheit. Diese Aufgabe steht als Motto über jeder Lebensreise und ist bewusst oder unbewusst der Antrieb für die meisten Auszüge – im Konkreten der Auszug des Kindes aus dem Elternhaus und gleichfalls in Märchen und Mythen, die die allgemeinmenschlichen psychischen Vorgänge in Geschichten und Bilder fassen. Die markanteste Ausprägung zeigt sich im Heldenmythos. In seiner Abenteuerfahrt sucht der Held den Kampf mit übermächtigen Gewalten, ausweglos scheinenden Situationen oder schwer zu lösenden Rätseln. Mit dem Schwert in der Hand ziehen die Ritter der Tafelrunde von König Artus aus, um sich auf die Suche nach dem heiligen Gral zu begeben<sup>40</sup>. Dieser Umstand verdeutlicht einmal mehr, dass ein häufiges inneres Entwicklungsthema in der Arbeit mit dem Schwert das „Seinen-eigenen-Weg-Suchen“ und das „In-der-Welt-Stehen“ ist, denn wer nicht bereit ist, sich auf das Lebensabenteuer einzulassen, verweigert sich seiner eigenen Entwicklung. Von den Gralsrittern heißt es, dass der Gral nur mit dem Schwert in der Hand zu erringen ist. Dabei ist der Gral Symbol für das Heiligste im Menschen und das Schwert in der Hand ein Bild für den Menschen in seinem Ringen um jene letzte Lebenswahrheit, die nur geläuterten Herzens zu erlangen ist. Das Schwert ist das Instrument jener Auseinandersetzungen um Eigenständigkeit, Unterscheidungsfähigkeit und Selbstbewährung. Jedes bestandene Abenteuer bedeutet einen Zugewinn an Erfahrung im Prozess, dieses *Eigene* zu finden, sich sozusagen die eigenen Schuhe zu erringen, um mit ihnen durchs Leben zu gehen, zu steigen, zu springen und zu tanzen.

## 8. Die Entwicklung des „Ich bin“

Cornelia, eine Psychologie-Studentin, nimmt an einem Seminar mit der Schwertarbeit teil. Ich erlebe sie als feinsinnig, etwas scheu und mit großer Empfindungstiefe. Im Verlaufes des Vormittages hatten wir Übungen gemacht, die die verschiedenen Aspekte des Schwertes vermitteln sollten. Zum Abschluss geht es darum, mit dem Schwert nur dazustehen, nichts zu machen, sondern allein sich hineinzubegeben in die Situation: „Ich stehe da – mit dem

---

<sup>38</sup>Damit bin ich als sein therapeutischer Begleiter gemeint.

<sup>39</sup>Schindelin, T.: Der Mensch auf dem Schwert-Weg, S. 3 ff.

<sup>40</sup>Evola, J.: Das Mysterium des Grals.

Jung, E. , von Franz, M.-L.: Die Graalslegende in psychologischer Sicht.

Schult, A.: Die Weltausendung des Heiligen Gral im Parzival von Wolfram von Eschenbach.

Schwert, mit *meinem* Schwert in der Hand.“ Etwas unsicher tritt Cornelia hervor und stellt sich mit ihrem Schwert vor die anderen Seminarteilnehmer hin. Nach einiger Zeit beginnen ihre Beine zu zittern, dann die Hände. Die Spannung im Raum steigt. Sie wird kaum aushaltbar. Aber Cornelia steht dort, bleibt stehen. Ihr Atem geht schwer, Tränen rinnen ihr übers Gesicht. Dennoch steht sie dort, allein, zitternd und zugleich fest, wackelig und gleichwohl durchgestanden, bis sie mit einem tiefen Atemzug das Schwert sinken lässt. Erschüttert und glücklich zugleich schildert sie ihr Erleben: „Es war, als habe ich eine andere Dimension in mir berührt. Ich habe gespürt: ‚Jetzt kann ich mich nur noch darauf verlassen, was oder wer ich bin‘ – unabhängig von der Meinung anderer, dem Beurteiltwerden durch andere. Dafür wart ihr anderen Repräsentanten. Ich bin zurückverwiesen allein auf mich. Und dann wurde all dies, was ich nicht bin, unwesentlich. Alles, was mich nicht wirklich ausmacht, verblasste, bis zum Schluss nur noch dies war: ‚Ich bin‘. Das war so mächtig und gleichzeitig so befreiend, gewaltig und beglückend.“

Im Grunde entspricht diese Erfahrung dem, was die Essenz von klassischen Initiationsriten beinhaltet: Der Myste erfährt sein wahres Sein über die Reduktion auf seinen ewigen Kern jenseits der Schwelle von Leben und Tod. Dabei ist die hier gewählte Formulierung eine zutiefst abendländische und sicher auch eine, die dem heutigen Menschen des 21. Jahrhunderts angemessen ist. Sie verbindet das Ich als Zentrum des Individuums über das „bin“ mit dem Sein. Die Erfahrung der Qualität des „Ich bin“ stellt die Essenz dessen dar, worum es in allen Entwicklungsprozessen der Initiatischen Schwertarbeit geht: das Ich als Zentrum der Person, das sich im ewigen Sein verwurzelt erfährt und aus ihm die Kraft und die Impulse erhält für die Entfaltung seiner ureigenen Lebensgestalt. All die Übungen sind letztendlich darauf ausgerichtet, dass der übende Mensch sich selbst als vom Ewigen nicht getrennte Individualität, als Teilhabender am göttlichen Sein, spürt und die eigene seelisch-geistige Entwicklung darauf gründet<sup>41</sup>.

Das Schwert wirkt in diesem Beispiel – die Übungsaufgabe bestand darin, äußerlich nichts zu tun, keine Bewegung, keine Aktivität, nur Sein – in einer reinen Weise als scheidendes Instrument nach innen. Dies ereignet sich, wenn eine bestimmte Bewusstseinsstufe erreicht ist. Das Schwert wirkt quasi von sich aus ohne aktives Zutun, allein durch das tiefe Sich-Einlassen auf das Geschehen, das sich im spürenden Kontakt aus der eigenen Seele heraus ereignet. Diese „geistige Aktivität“ erinnert an die Bewusstseinshaltung des „Wu-wei“ oder erweitert des „Wei-wu-wei“, einem Ausdruck des Daoismus. Dazu heißt es im 47. Kapitel des Daodejing<sup>42</sup>:

„...darum geht der wirkliche mensch<sup>43</sup> nicht hinaus  
und weiß doch  
blickt nicht hin  
und kann doch der dinge namen nennen  
handelt nicht (wu wei)  
und vollendet doch“<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup>Schindelin, T.: Klarheit und Kraft, S. 28, sowie: Schindelin, T.: Der Mensch auf dem Schwert-Weg, S. 11-13.

<sup>42</sup>In bekannter und klassischer Schreibweise ist dieses Werk das „Taoteking“ von „Laotse“. Ich verwende hier die Pinyin-Schreibweise. Siehe hierzu auch die fundierte Dissertation „Das Prinzip des handelnden Nichthandelns in der asiatischen und in der westlichen Philosophie in seiner Bedeutung für die zeitgenössische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse“ von Kai-Uwe Herthneck.

<sup>43</sup>Den Ausdruck „der wirkliche Mensch“ ziehe ich dem des „Weisen“, wie er in der angeführten Übertragung gebraucht wird, vor und folge damit den Ausführungen Julius Evolas in seinem Aufsatz: „Der Taoismus“, erschienen in: Evola, J.: Über das Initiatische.

<sup>44</sup>Laudse: Daudedsching.

Dieses „Wei-wu-wei“ ist Tun im Nicht-Tun oder auch Nicht-Tun im Tun. Es ist eine innere Verfassung, in der der Handelnde in seinem Tun dergestalt anwesend wird, dass er mit seinem Tun eins wird: dann geschehen die Dinge im Sinne des Dao. Und da dieses Nicht-Tun mit dem Schwert geschah, kam die ihm innewohnende Qualität des Eröffnens zur Wirkung, sozusagen seine initiatische Qualität. Sie ließ das hervortreten, was als geistige Gegebenheit in Cornelia verborgen ruhte.

## **9. Das Schwert in der Hand des Mannes**

Betrachten wir das Schwert als Symbol, so ist der männliche Charakter seiner Grundqualität offensichtlich<sup>45</sup>. Dies ergibt sich nicht nur aus der Tatsache, dass es Attribut des Helden ist, sondern offenbart sich auch über seine Form und seine Wirkweise: es ist gerade, gibt Richtung, bewirkt Trennung und Teilung. Damit schafft es die Voraussetzungen für die Entwicklung von Neuem.

Inneres Arbeiten mit einem Schwert lässt natürlich die Frage aufkommen, welchen Beitrag die Initiatische Schwertarbeit für den Mann auf seinem Weg der Suche nach seiner männlichen Identität leisten kann.

Das Grundgefühl eines Mannes zum Schwert ist meistens ein anderes als das einer Frau. Dies schließt keineswegs aus, dass nicht auch eine Leserin dieser Ausführungen sich in dem hier Dargelegten wiederfindet beziehungsweise angesprochen fühlt. So lässt sich ganz allgemein konstatieren, dass, wenn ein Mensch in Kontakt mit dem Schwert kommt, er unwillkürlich in Berührung kommt mit den archetypisch männlichen Aspekten seiner Psyche<sup>46</sup>. Für den Mann bedeutet dies die Möglichkeit, die eigengeschlechtlichen Seelenqualitäten zur Entwicklung zu bringen, während es für die Frau die gegengeschlechtlichen Qualitäten sind, die in der Initiatischen Schwertarbeit berührt werden.

Wenn ich in diesem Kapitel von der Entwicklung bei Männern spreche, so müsste ich genau genommen immer von der Entwicklung des Männlichen im Menschen sprechen, um zum Ausdruck zu bringen, dass psychische Vorgänge im Menschen unabhängig vom physischen Geschlecht gemeint sind. Dabei ist schon der Begriff des Männlichen nicht ganz unproblematisch, denn er weckt in uns immer bestimmte Assoziationen, hinter denen konkrete Erfahrungen mit Personen stehen. Dabei besteht natürlicherweise die Gefahr, dass die hier gegebenen Darstellungen von eigenen Projektionen überlagert werden und damit sich in uns Widerstände regen. Dasselbe gilt selbstverständlich auch für das Kapitel, „in der die Frau das Schwert in die Hand nimmt“.

Im Folgenden werde ich einige exemplarische Momente beispielhaft herausgreifen und in den hier zu behandelnden thematischen Kontext stellen. Es kommt dabei zu Überschneidungen zu anderen in dieser Schrift dargelegten Aspekten. Dies ist naturgemäß so, denn ein inneres Entwicklungsgeschehen ist stets ein komplexes und vielgestaltiges Geschehen.

### **9.1. Vom Herrwerden der Kräfte**

Zunächst soll von Rolf die Rede sein. Seine Kindheit schildert er als behütet, sich selbst als ängstlich und vorsichtig. Aggressionen kenne er nicht. Sie gehörten nicht in das christlich-

---

<sup>45</sup>Schindelin, T.: Klarheit und Kraft, S. 15 ff.

<sup>46</sup>Schindelin, T.: Der Mensch auf dem Schwert-Weg, S. 5.

moralische Erziehungskonzept seiner Eltern, folglich auch nicht in sein Repertoire an Empfindungen. Während der zwei Wochen intensiver Praxis mit dem Schwert erwachen seine Kräfte und mit ihnen auch seine unterschiedlichen Gefühle: Freude und Lebenslust auf der einen Seite und aufgestaute Aggressionen sowie Wut und Zorn auf der anderen Seite. In diese Zeit fällt folgender Traum:

„Ich schwimme im Wasser, teilweise tauche ich auch. Plötzlich ist ein Fisch von etwa 1,50 bis 2 Metern Länge um mich. Es ist ein ‚Schwertfisch‘, der mich angreift, indem er mich mit seinen scharfen Zähnen beißt. Ich bekomme große Angst und frage mich, was ich machen soll und wie ich mich gegen ihn wehren soll. Es wird immer unangenehmer, so dass auch meine Angst immer größer wird. Da habe ich eine Idee, die ich auch sogleich ausführe: Ich setze mich auf den Rücken dieses Schwertfisches und reite ihn. Dass kostet mich zwar große Anstrengung, doch als ich es geschafft habe, hören seine Angriffe gegen mich auf. Erstaunlicherweise folgt er von nun an meinem Willen. Ich wache erleichtert auf.“

In überraschender Weise werden Rolf in diesem Traum seine Seelenprozesse bildhaft ansichtig. Die Gesamtsituation unter Wasser entspricht dem unbewussten Geschehen – quasi unter der Bewusstseinsoberfläche. Uneingebundene Kräfte, die sich in den Traumbildern zeigen und damit „traumbewusst“ werden, wenden sich gegen ihn, greifen ihn an und bringen ihn in große Not. Der Name „Schwertfisch“ stellt eine klare Verbindung zum Prozessgeschehen im Rahmen der Initiatischen Schwertarbeit her. Der Ausweg aus dieser misslichen Lage besteht im Reiten des Schwertfisches, einem Akt des Herrwerdens also. Dieses Beherrschen ist ein archetypisch männlicher Bewusstseinsakt, wozu wiederum das Gebrauchen des Schwertes ein treffendes Bild ist. Der Traum bildet den Vorgang der geschehenen inneren Verwandlung ab. Der Träumer integriert dabei die aggressiven, frei herum-schwirrenden und gegen sich selbst gerichteten Kräfte, indem er ihrer Herr wird. Sie stehen ihm nun zur Verfügung als Kräfte, die ihn tragen, ihm zu Diensten stehen und ihn auf seinem Weg fortbewegen.

In der konkreten Schwertarbeit macht Rolf die Erfahrung, dass er seine Kräfte als gebremst und zurückgehalten wahrnimmt. Sind innere Kräfte gestaut, so gibt es immer psychische Anteile, die unbewusst abgespalten sind. Einer inneren Gesetzmäßigkeit entsprechend wirkt sich jede abgespaltene unterdrückte Kraft im Unbewussten gegen das Individuum aus. Im Traum zeigt sich dies im Angriffsverhalten des Fisches. Durch das Verdrängen sind Kräfte gebunden, die dem einzelnen eigentlich frei zur Verfügung stehen könnten, wäre er dazu innerlich bereit und fähig. Im weiteren Verlauf der Übungen gelingt es Rolf, seine „Urkraft“ wahrzunehmen und sie in den Bewegungen mit dem Schwert zum Ausdruck zu bringen. Dadurch bekommen seine Bewegungen insgesamt mehr Fülle. Er kann seine Kräfte freier gebrauchen, ihnen freieren Lauf lassen, bis dahin, dass sie gelegentlich die vorgegebenen Formen sprengen. Es bedarf einiger Übungszeit, bis Rolf lernt, seine Kräfte und Bewegungen auf der Basis einer durchlässigen Körperzentrierung in ein adäquates Gleichmaß zu bekommen.

Für diesen Wegabschnitt verwende ich gerne den Vergleich zum Zureiten wilder Pferde. Sie zeigen sich in freier Wildbahn als freiheitsliebende und kraftvolle Tiere. Gelingt es einem Reiter, sich auf den Rücken eines solchen Tieres zu plazieren, so versucht es mit wilden Sprüngen, sich seines Reiters zu entledigen. Es kann sehr lange dauern, bis ein wildes Pferd akzeptiert, dass es seinem Reiter zu gehorchen hat. Glückt dem Reiter der Domestisierungsprozess, dann erkennt das Pferd seinen Herrn, seinen „Besitzer“, an und folgt ihm bereitwillig. In Analogie zu diesem Geschehen gilt es für den Menschen, seine wilden Urkräfte be-

herrschen zu lernen und sich von ihnen dann tragen zu lassen. In der Folge spenden sie ihre vitalisierenden Kräfte und speisen das Leben mit Kraft, Farbe und Fülle.

Das Besiegen und Beherrschen ist ein wichtiger Schritt in vielen Initiationsriten für Männer. Das obige Motiv vom Zureiten eines wilden Pferdes ist einem Geschehen im Umgang des Menschen mit der Natur eines anderen Lebewesens entlehnt. In den unterschiedlichen Facetten ist es das zentrale Thema aller Heldenmythen. Ob nun Theseus den Minotauros besiegt und ihn mit Hilfe des Fadens der Ariadne aus dem Labyrinth herausführt oder Gilgamesch den Himmelsstier Guanna tötet oder Bellerophones das geflügelte Ross Pegasus reitet, um die Chimäre, ein Mischwesen aus vorne Löwe, in der Mitte Ziege und hinten Schlange, das am Eingang des Hades lebt, zu töten – immer besteht die Aufgabe des Helden darin, ein übermächtig erscheinendes Wesen zu besiegen, sich seiner Kraft zu bemächtigen und aus dem Kampf gestärkt hervorzugehen. Der Charakter des zu überwindenden Wesens ist ein Hinweis auf die Qualität, die der Held zu besiegen und in sich zu integrieren hat. Der Held selbst steht als Bild für den um Bewusstsein ringenden Anteil in der Psyche des Mannes.

Was hat es nun mit dem Kämpfer oder Krieger auf sich? Warum ist es so wichtig, diese Qualität zu integrieren? Im Mythos ist der Held immer der Protagonist eines neuen Bewusstseins<sup>47</sup>. Herakles, der kühnste und gewaltigste unter den griechischen Heroen, musste zwölf Heldentaten vollbringen. Die Anzahl zwölf ist ein Hinweis auf sein umfassendes Heldenwerk, steht sie doch in der antiken Zahlensymbolik für die Ganzheit des Kosmos, die wir insbesondere im Zodiak<sup>48</sup> wiederfinden. Herakles ist also Abbild desjenigen Anteiles der menschlichen Psyche, dem es aufgegeben ist, sich den unterschiedlichen Kampfsituationen zu stellen und in der Auseinandersetzung mit übermenschlich erscheinenden Aufgaben die entsprechenden unbewussten Kräfte zu integrieren. Dass dieser Heldenweg sich auf einen größeren Seinsprozess bezieht, erkennen wir an der Tatsache, dass Herakles am Ende seines Weges in den Olympos, den Wohnsitz der Götter, entrückt wird. Er hat sein Menschenwerk vollbracht und darf nun aufsteigen in die Sphäre des ewigen Seins, der Götter also. In der Identifikation mit dem Helden erfährt der antike – und auch der heutige – Mensch jenen Zugewinn an innerer Stärke, die es ihm ermöglicht, den Kampf mit den Urgewalten der eigenen Seele siegreich zu bestehen.

Das Motiv der Identifikation findet sich auch in der Tradition der Ritter. Ananda Kentish Coomaraswamy, ein indischer Historiker, Philosoph und Metaphysiker, der mit René Guénon und Fritjof Schuon als Gründer der Traditionalistischen Schule gilt, geht sogar so weit zu sagen, dass der Ritter im geistig-geistlichen Dienst – egal ob westlich oder östlich – sich selbst als eine „Imitation Gottes im Sinne eines ‚mächtigen Mannes des Kampfes‘“ empfand<sup>49</sup>. Und weiter: „Das Schwert des Templers ist in derselben Weise eine ‚Kraft‘ und eine Verlängerung des eigenen Seins, und nicht ein ‚bloßes Werkzeug‘.“<sup>50</sup> Die Entsprechung in der japanischen Tradition ist die Tatsache, dass das Schwert die Seele des Samurai verkörperte. In diesem Sinne ist das innere Arbeiten mit dem Schwert immer „Seelen-Arbeit“.

---

<sup>47</sup>Neumann, E.: Ursprungsgeschichte des Bewußtseins, S. 300.

<sup>48</sup>Der Zodiak (griechisch „zodiacos“) bezeichnet die Folge der Sternbilder auf der Ekliptik, ist also ein Synonym für den Tierkreis.

<sup>49</sup>Coomaraswamy: Traditional Art and Symbolism. S. 176: „It belonged to the secret of Chivalry, Asiatic and European, to realize oneself as – that is, metaphysically, to *be* – a kinsman of the Sun, a rider on a winged stallion or in chariot of fire, and girded with very lightning. This was an imitation of God in the likeness of an ‚mighty man of war‘.“

<sup>50</sup>a.a.O., S.435: „The Templar’s sword is in the same way a ‚power‘ and extension of his own being, and not a ‚mere tool‘.“

Die Kraft des Kampfes ist häufig auch die Kraft des Anfangs, des „initium“<sup>51</sup>. Betrachten wir den schon genannten Tierkreis, so zeigen sich in ihm in antiken Mythenbildern die unterschiedlichen Qualitäten und Kräfte, die im Kosmos außen und in der menschlichen Psyche innen wirken. Das erste Symbol ist das des Widders als Bild für die initiale Kraft des Beginnes. Ohne diese Qualität könnte kein Werk gelingen, da es ihm an Impulskraft fehlt. Ihm zugeordnet ist Ares oder – in seiner römischen Form – Mars, der Kriegsgott, der als Vater von Romulus und Remus zum Stammvater der Römer wird. Sein Zeichen ♂ steht in der Biologie für männlich schlechthin. Die schon erwähnte Etymologie des Wortes „initium“ beziehungsweise „initiare“<sup>52</sup> gibt einen Hinweis auf den inneren Zusammenhang zur „initiatischen“, das heißt „einen neuen Anfang setzenden“ Wirkung des Schwertes.

In einer weit verbreiteten, unter anderem auf C. G. Jung zurückgehenden Aufteilung männlicher Archetypen in vier Gestalten<sup>53</sup> – den Krieger, den König, den Magier und den Liebenden – kommt der Ausgestaltung dieser vier Grundkräfte der männlichen Psyche entscheidende Bedeutung zu. Der Mann wird nur durch die Integration aller vier Archetypen, also auch des Kriegerischen zum vollständigen Mann. Andernfalls mangelt es an Kraft, dass die anderen Qualitäten – der weise regierende König, der um die im Kosmos wirksamen Kräfte wissende und sie gebrauchende Magier und der Liebende – in der Welt wirksam werden können.

Das Schwert und die Waage sind Attribute des Erzengels Michael<sup>54</sup> wie auch von Melki-tzedeq („Melchisedek“ in klassischer Schreibweise), dem „König der Gerechtigkeit“, und als König von Salem<sup>55</sup> auch der „König des Friedens“<sup>56</sup>. Die Waage symbolisiert hierbei die Macht, die Gerechtigkeit übt und Gleichgewicht herstellt, während die Macht selbst durch das Schwert dargestellt wird. Sie ist das charakteristische Merkmal des Königs und zugleich auch die Kraft der Wahrheit in der geistigen Ordnung<sup>57</sup>. Die Integration der Schwertkraft bedeutet demnach, sich der Kräfte, die im Schwert als Möglichkeiten potentiell verdichtet sind, bewusst zu werden und ihrer in der Weise Herr zu werden, dass sie entsprechend einer tieferen, im Geistigen wurzelnden Ordnung segensreich zur Wirkung gelangen können. Dies schließt im menschlichen Umgang ein, dass die Ausübung von Macht immer die Fähigkeit zu Achtung vor dem anderen Menschen, Mitgefühl und Demut<sup>58</sup> einschließen muss, soll es nicht zum Machtmissbrauch kommen. Der eigene Wille muss also mit dem höheren Willen im Einklang gebracht werden, sonst entstehen Eigenwilligkeit und Egozentrik. Deshalb tragen Michael und Melki-tzedeq eben beides: Schwert<sup>59</sup> und Waage.

So notwendig das Beherrschen der Schwertkraft für den Mann beziehungsweise das Männliche im Menschen ist, so groß ist auch die Gefahr der falschen Ermächtigung. Diese besteht darin, sich durch die eigenen Fähigkeiten und erarbeiteten Möglichkeiten quasi an die Stelle „Gottes“ zu setzen, eine eigene Welt zu kreieren, in der „Gott“ überflüssig wird. Zu diesem Thema liefert der Mythos von Luzifer und Michael anschauliche Bilder: Luzifer, der „Lichtbringer“, ursprünglich einer der Engel der obersten Hierarchie, stellt sich selbstherrlich

<sup>51</sup>Lat. „initium“ bedeutet „Beginn, Anfang“.

<sup>52</sup>Siehe S. 7.

<sup>53</sup>Moore, R., Gillette, D.: König, Krieger, Magier, Liebhaber. „Der Liebende“ halte ich als Übersetzung des englischen Originals „lover“ für treffender als „der Liebhaber“.

<sup>54</sup>Das Attribut Michaels ist wohl ursprünglich der Speer, und nicht das Schwert, was für unseren Zusammenhang allerdings von untergeordneter Bedeutung ist. Siehe hierzu: Leuenberger, H.: Schule des Tarot, Bd. 2. Der Baum des Lebens, S. 179 .

<sup>55</sup>Salem geht auf dieselbe hebräische Wortwurzel zurück, von der sich auch „Shalom“ (Frieden) herleitet.

<sup>56</sup>Hebr. 7, 1 ff und Gen. 14, 18-20.

<sup>57</sup>Siehe hierzu auch: Guénon, R.: Der König der Welt, S. 44 ff.

<sup>58</sup>Etymologisch geht „Demut“ auf „dien-mut“, also der Mut zu dienen, zurück.

<sup>59</sup>In diesem Zusammenhang ist dabei die Tatsache, dass das Attribut Michaels ursprünglich wohl nicht das Schwert, sondern der Speer war, von untergeordneter Bedeutung. Siehe hierzu: Leuenberger, H.: Schule des Tarot.

gegen die oberste Gottheit, worauf der Erzengel Michael ihm mit dem Schwert entgegentritt, quasi „in inquisitio“ seines eigenen Namens „Wer ist wie Gott?“<sup>60</sup> Luzifer stürzt in die Tiefe und reißt dabei eine ganze Schar Engel mit in den Abgrund<sup>61</sup>. Dieser Mythos beschreibt eine andere Nuance des Abfalls vom göttlichen Prinzip, als es der Mythos vom Sündenfall<sup>62</sup> tut. Betrachten wir dieses Prinzip in seinem ontogenetischen Aspekt, so trägt jeder Mensch diese Gestalt des Luzifers in sich, diesen Anteil, der glaubt, wenn er sich bestimmte Fähigkeiten erwirbt, sei er vom Walten der unfassbaren Schicksalsmächte unabhängig. Damit rückt er sich in Selbstüberschätzung an die Position des Allmächtigen. In der Folge vermeint er nun, in einer Welt zu leben, die der Rückverbindung zu den Kräften des Ursprungs nicht mehr bedarf. Damit aber schneidet er sich von der Eingebundenheit in das Wirken geistiger und kosmischer Kräfte ab. Innerpsychisch entspricht dieser Akt dem Abfall vom göttlichen Urprinzip. Diese Gefahr verbirgt sich hinter jeder technischen Entwicklung und jeder Tendenz, die mit Herrschaft und Macht zu tun hat. Blicken wir nach außen in die Welt, so werden wir gewahr, dass unsere Zeit von solchen selbstherrlichen Entwicklungen im Bereich von Medizin und Technik, von Wirtschaft und Politik überquillt. Nicht die Errungenschaften und Erscheinungen seien infrage gestellt, sondern die dahinter stehende vereinseitigte Geisteshaltung. So sengersreich die Entwicklung des Wollens und Beherrschens für eine ichstabile Persönlichkeit ist, so essenziell wichtig sind für ein Leben im Gleichgewicht auch die komplementären Qualitäten des Lassens und Zulassens, der Hingabe und des Empfindens, das Bewusstsein der eigenen Grenzen und des Eingebundenseins in eine geistig-göttliche Ordnung. Ein vollständiger Mann beziehungsweise Mensch ist nur, wer auch diese Qualitäten integriert hat, was für einen Mann die nächste und wahrscheinlich schwierigere Aufgabe darstellt.

## 9.2. Exerzitium und Kata-Arbeit

„Sei völlig gegenwärtig, verankere dich in deinem Leib und erlaube deinem Bewusstsein keinen Moment, mit keinem Gedanken von dieser Präsenz abzuweichen. Halte dieses Gegenwärtigsein in jedem Augenblick der Übung, bei jeder Bewegung, in allen Fasern deines Körpers. Lass dich davon unterstützen, dass du in jeder Schnittbewegung das Schwert auf einen klaren Endpunkt führst, so dass du damit auch innerlich mit dir ‚auf den Punkt kommst‘. Dieses ‚Mit-sich-auf-den-Punkt-Kommen‘ soll besagen, dass du von deinem Ursprung aus gegenwärtig wirst, dass dir dein Ursprung zur gelebten Gegenwart wird.“

Dies ist die hohe Übungsaufgabe, die einem Mensch aufgegeben ist, der sich in einem fortgeschrittenen Stadium in die Exerzitienübung mit dem Schwert stellt. Exerzitium<sup>63</sup> bedeutet in diesem Zusammenhang eine Übung auf dem inneren Weg, ein Geschehen, bei dem der übende Mensch sich einübt in eine innere Haltung von Gelassenheit, von Bei-sich-Sein, wacher Aufmerksamkeit und innerer Verbundenheit, die Karlfried Graf Dürckheim auch als

---

<sup>60</sup>Der Name Michael kommt aus dem Hebräischen (Mi-cha-el) und bedeutet wörtlich übersetzt: „Wer (ist) wie Gott“. Siehe auch: Keller, H.: Reclams Lexikon der Heiligen und der biblischen Gestalten.

<sup>61</sup>Bellinger, G. J.: Knauers Lexikon der Mythologie, S. 281-282.

<sup>62</sup>Siehe hierzu: S. 8.

<sup>63</sup>Das lateinische „exercitium“ bedeutet zunächst einfach „Übung“.

Durchlässigkeit oder „Transparenz für die dem Menschen innewohnende Transzendenz“<sup>64</sup> bezeichnet.

Geübt werden zuerst einfache, später komplexere genau vorgegebene Bewegungsformen, deren Ablauf vom Übenden so beherrscht werden muss, dass für die korrekte Ausführung möglichst wenig Aufmerksamkeit notwendig ist. Die Formen bestehen aus klaren Schnitt- oder Stichbewegungen in verschiedene Richtungen – jeweils mit klaren Endstellungen – mit und ohne Schritte und Drehungen<sup>65</sup>. In der östlichen Tradition heißt eine solche Bewegungsform Kata. Katas gibt es in vielen Disziplinen mit oder ohne Waffe oder anderes Instrument, z. B. im Karate oder Kung Fu. Auch die Übungen des Qi Gong oder die lange Form des Tai-qi<sup>66</sup> sind im Grunde Katas. Der Sinn des Übens solcher Katas ist, sich eine bestimmte innere Verfassung zu erarbeiten – gut verankert auf der Erde, in freier Aufrichtung zum Himmel hin, in geschmeidiger Bewegung, mit klarem, präsentem Bewusstsein. Mit der Zeit des geduldigen Übens kann diese innere Arbeit in der Seele des Übenden fruchtbar werden und seine Wirkkraft auch in die gelebte Alltagswirklichkeit hinein entfalten.

Betrachten wir dies am Beispiel eines jungen Mannes, der nach dem Auseinanderbrechen einer langjährigen und intensiven Partnerbeziehung immer wieder mit seinen seelischen Schmerzen und tiefen Depressionen, mit starken Einsamkeitsgefühlen und Zukunftssängsten konfrontiert ist. Neben anderen Disziplinen wird für ihn die Übungspraxis mit dem Schwert zu einer tragenden Stütze seiner Weg-Gestaltung.

Mit dem Wegbrechen des inneren Haltes, die ihm die Beziehung gegeben hat, ist Joachim – so sein Name hier – ganz auf sich zurückgeworfen. Das Leben in der Beziehung hatte ihn in eine psychische Situation der Symbiose geführt, die ihm scheinbaren Halt vermittelt hatte. Nun steht er allein da, allein, also ohne den gewohnten Rückhalt. Er erlebt seine mangelhafte Eigenständigkeit, seine Einsamkeit, seine Trauer über die nicht geglückte Beziehung, seine Verletztheit, seinen Schmerz, auch seine Wut, seinen Widerstand und sein Abgrenzungsbedürfnis. All diese Gefühle wirbeln in ihm, ja wirbeln ihn durch bis in extreme Grenzzustände. Nach einiger Zeit, die er braucht, um den psychischen Schock zu verdauen, gelingt es ihm, die entstandene Situation als Aufgabe anzunehmen: sich die Fähigkeit anzueignen, allein dastehen zu können, aufrecht, als Mann, in würdevoller Aufgerichtetheit. Das Übungsmotiv „bleibe bei allem, was geschieht, aufrecht und gehe hindurch“, wird ihm zum zentralen Leitmotiv bei der Bemeisterung seiner Lebenssituation – außen im Neuorganisieren seiner Lebensstrukturen und innen im Durchschreiten der „dunklen Nächte“ von Trauer, Angst und Einsamkeit.

Seine eigene Körperaufrichtung wird für ihn beim Üben ein wesentliches Thema – anfangs mehr als Idee der Aufrichtung, mit der Zeit des Übens zunehmend als gespürte Realität. Im Konkreten richtet Joachim seine Aufmerksamkeit beim Üben darauf, bei allen Bewegungen in aufrechter Körperhaltung zu bleiben, in der Grundübung wie auch in komplizierteren Abläufen mit Schwertbewegungen in verschiedenen Richtungen im Schnitt, Schlag und Stich sowie mit Schritten und Drehungen: gut gegründet über den Füßen, Beinen und dem Becken, aufgerichtet vom Becken bis zur Hauptesmitte, weder steif gehalten, noch zusammengefallen, sondern in beweglicher Aufrichtung. Dieses Bewusstsein der eigenen Aufrichtung trägt ihn in seinem Lebensalltag durch viele schwierige Situationen hindurch. Die exerzitionhafte Übung unterstützt ihn dabei, sich immer wieder, trotz aller Widrigkeiten, in seinem Aufrechtsein zu üben und weiter Fuß vor Fuß auf seinem Weg zu setzen.

---

<sup>64</sup>Dürckheim, K. Graf: Vom doppelten Ursprung des Menschen, S. 113.

<sup>65</sup>Das, was ich als Grundübung bezeichne und beschreibe, ist ebenfalls eine Kata, auch wenn sie nur aus sehr wenigen Elementen besteht. Siehe hierzu: Schindelin, T.: Klarheit und Kraft“, S. 4, und „Übungspraxis der Initiativen Schwertarbeit“.

<sup>66</sup>In anderer Schreibweise: Tai-chi.

Die Gestalt des Parzival aus dem Hochmittelalter entpuppt sich für Joachim in dieser Lebensphase als eine wichtige Leitfigur. Er beschäftigt sich mit seiner Geschichte und seinem Weg, der ihn aus völliger Unbewusstheit und symbiotischer Bezogenheit auf seine eigene Mutter über viele Wegstationen von Erfolg und Misserfolg schließlich ans Ziel führt, den leidenden alten König zu erlösen und selbst zum neuen König zu werden<sup>67</sup>. Sein Name „Parzival“ deutet Wolfram von Eschenbach als „recht mittendurch“. „Perceval“, wie er bei Chrétien de Troyes in der ursprünglicheren französischen Form heißt, bedeutet wörtlich übersetzt „durch das Tal“<sup>68</sup>.

Zu Beginn des Übens hilft es Joachim, durch die Konzentration auf die Übungsabläufe, seine Aufmerksamkeit aus dem Kreisen der Gedanken an das Gewesene und die daraus erwachsenen Schwierigkeiten auf die gespürte und erlebte gegenwärtige Realität zu richten. Dadurch entsteht – zunächst zwar nur für kurze Momente – ein innerer Abstand, der ihm ermöglicht, sich eine von den jeweiligen Umständen unabhängige Verfassung zu erarbeiten. So wächst in der Übung langsam ein neuer „Selb-Stand“, eine neue Selbständigkeit heran, was seine Entsprechung auch im Heranwachsen einer selbständigen Lebensgestaltung hat. Er kommt über das Üben in einen Zustand des „Bei-sich-Seins“.

Im Laufe seines Entwicklungsprozesses wird Joachim klar, dass er in der Partnerbeziehung innerlich sehr abhängig war, nicht wirklich frei und schon gar nicht er selbst. Er begreift, dass in der Trennung von seiner Partnerin ein enormes Reifungspotential verborgen liegt, eine Chance, die es nun, da er die Situation erleiden muss, zu nutzen gilt. Das Üben unterstützt ihn dabei, da er sehr konkret das „Ich stehe und agiere allein – aus mir heraus“ übt – also am selben Lebensprinzip arbeitet, das in seinem realen Leben Gestalt bekommen soll. Bei dem Motiv des Hindurchgehens ist jedoch Folgendes wichtig: Es geht nicht um eine Haltung des „Augen zu und durch“, was immer ein inneres Verschließen und Hartwerden beinhaltet, sondern eher um ein „Augen auf und durch“. Das „Augen zu“ impliziert meistens ein Abspalten und Verdrängen bestimmter Gegebenheiten. Mit geöffneten Augen hindurchzugehen bedeutet, die entsprechenden Empfindungen, Gefühle und Gedanken zuzulassen, sie wahrzunehmen und sich gleichwohl nicht vom Wege abbringen zu lassen, sondern aufrechten Sinnes, aufrechten Geistes und aufrechten Herzens sich in der Verbindung zum eigenen Wesen die Treue zu halten. Und damit: hindurchzugehen und in eine Freiheit vom Bestimmtheitsein durch Gefühle, Gedanken und Beurteilungen zu wachsen.

„Es geschieht mir beim Üben immer wieder, dass ich in einen Zustand großer Klarheit gerate. Es ist, als würde ich zwar selbst aktiv üben. Dennoch kommt mir dabei etwas entgegen, was ich nicht willentlich tun kann. Es ist eher so, als müsste ich durchlässig werden für eine Qualität, die schon vorhanden ist“, so Joachims Beschreibung seiner Übungserfahrung nach vielen Monaten. Karlfried Graf Dürckheim benennt dieses Phänomen mit dem Begriffspaar „Werk der Übung – Geschenk der Gnade“<sup>69</sup>.

Nach Jahren des geduldigen Übens schildert Joachim folgende Erfahrung: „Wenn ich mich auf die Qualität am Ende der Schwertgeste des senkrechten Schnittes einlasse, so entsteht eine unglaubliche Intensität. Dabei bin ich ganz in mir präsent, ganz in der erlebten Gegenwart. Ich kann sie fast nicht ertragen, ja schon gar nicht lange halten. Um mich herum wird alles unwichtig. Es ist nur noch dieses hellwache Bewusstsein für mich in meinem Körper in einer unbedingten Qualität – als hätte ich mein ewiges Sein kurzzeitig spüren dürfen.“<sup>70</sup>In Anlehnung an Jean Gebsters Hauptwerk können wir sagen: Ursprung wird Gegen-

<sup>67</sup>Siehe hierzu auch in: Schindelin, T.: Der Mensch auf dem Schwert-Weg, S. 8 ff, das Kapitel „Ein Exkurs zum Mythos von Parzival“.

<sup>68</sup>Jung, E., von Franz, M.-L.: Die Graalslegende in psychologischer Sicht, S. 191-192.

<sup>69</sup>Dürckheim, K. Graf: Vom doppelten Ursprung des Menschen, S. 159-161.

<sup>70</sup>Vergleiche hierzu auch: Tolle, E.: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart.

wart<sup>71</sup>. Oder mit einem Zitat von Erich Neumann: „Augenblick wird zu Ewigkeit und Ewigkeit zum Augenblick“<sup>72</sup>.

An diesem Beispiel wird deutlich, dass nicht das „Was“ in der Übung entscheidend ist, sondern das „Wie“. Nicht die Form technisch perfekt auszuführen ist wichtig, sondern die Qualität, die sich nach innen hin auftut. Das Ziel – insofern man überhaupt von „Ziel“ sprechen kann – der Qualität, die es in der Exerzitienübung zu erreichen gilt, oder besser, für die es durchlässig zu werden gilt, beschreibt die daoistische Lehre als „Wei-wu-Wei“, als „Handeln in der Weise des Nicht-Tuns“<sup>73</sup>.

In der Terminologie der Abendlandes, in der der Entwicklung des Individuums wesentlich größere Bedeutung zukommt, gleicht die existentielle Qualität, die in Joachim während des Übens aufleuchtet, jener Realität des „Ich-bin“, von der im vorigen Kapitel die Rede war, eine Qualität der individuellen Teilhabe am göttlichen Sein. Der aufgerichtete Mensch kommt mit dem „senkrechten Lebensprinzip“ in Resonanz. Joachim erlebt darin eine Möglichkeit zur Rückverbindung mit einem urmännlichen Prinzip, das ihn zu einer neuen Identität als Mann finden lässt, die im Geistigen wurzelt und sein Erdendasein in Freiheit und Unabhängigkeit-gestaltend durchwirkt.

Untersuchen wir dieses Prinzip des Urmännlichen genauer. Ihm ist zunächst das Gerade eigen, das das eine mit dem anderen verbindet. In der Senkrechten stellt dieses Gerade die Verbindung von unten und oben dar. Dieses Prinzip des Senkrechten, des Aufgerichteten finden wir in vielen unterschiedlichen Formen wieder, in den Menhiren der Megalith-Kultur, in der germanischen Glyphe vom Weltenbaum, der Weltesche Yggdrasil, oder im Lebensbaum der Kabbala. René Guénon, ein französischer Metaphysiker der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, der noch direkten Zugang zur sogenannten „Urtradition“ hatte, nennt dieses Prinzip die „Axis mundi“, die „Welten-Achse“, mit dem seinen Ausführungen nach auch explizit das Schwert als Symbol in enger Verbindung steht<sup>74</sup>.

Auf der Ebene der körperlichen Strukturen finden wir als senkrecht Prinzip die Wirbelsäule mit dem oben aufruhenden Kopf und den alles tragenden Beinen und Füßen. Natürlich ist die Wirbelsäule nicht exakt gerade. Mit dem Senkrechten ist hier das strukturelle Organisationsprinzip gemeint. Die anatomische Geschwungenheit der Wirbelsäule ergibt sich evolutionsbedingt aus der Entwicklung von der Fortbewegung auf vier Füßen zum freien aufrechten Gang: Beim Gehen federt die geschwungene Wirbelsäule die Stöße des Auftrittes ab. Der ganze Mensch mit seinen verschiedenen Organsystemen ist bezüglich seines Aufbaus an diesem senkrechten Prinzip orientiert: das Knochensystem, das Nervensystem, das Kreislaufsystem, das Verdauungssystem – alle richten sich an der Senkrechten aus<sup>75</sup>.

Die Ich-Achse ist als innere Aufrichtungsachse das Äquivalent zur Wirbelsäule. Die Ich-Achse ermöglicht es, all die seelischen Erfahrungen, die ein Mensch hat, auf sich zu beziehen. Dabei ist das seiner selbst bewusst werdende Ich die Instanz im Menschen, die seine Gefühle und Empfindungen wahrnehmen lernt und daran teilhat, ohne in ihnen unterzugehen.

In Joachims Prozess äußert sich dieser seelische Wachstumsprozess darin, dass er seine Gefühle des Verletztseins, der Trauer, der Wut usw. wahrnimmt und sie nicht verdrängt. Damit verwandeln sie sich in ihrem das Bewusstsein überschwemmenden Charakter und be-

---

<sup>71</sup>Gebser, J.: Gesamtausgabe, Band 2-4. Ursprung und Gegenwart. Schaffhausen: Novalis, 1986.

<sup>72</sup>Neumann, E.: Die Erfahrung der Einheitwirklichkeit und die Sympathie der Dinge, S. 49.

<sup>73</sup>Herthneck, K.: Das Prinzip des handelnden Nichthandelns in der asiatischen und in der westlichen Philosophie in seiner Bedeutung für die zeitgenössische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse“, S. 22.

<sup>74</sup>Guénon, R.: Symbols of Sacred Science, S. 173 ff.

<sup>75</sup>Vergleiche hierzu auch das Kapitel „Die vertikale Organisation des Menschen“ in: Kranich, E.: Der innere Mensch und sein Leib. In jenem Kapitel (S. 22) stellt der Autor die aufrechte Haltung des Menschen als Leistung des Ichs dar.

kommen ihren entsprechenden Platz in seinem seelischen Gefüge. Im Bild gesprochen gelingt es Joachim – ähnlich wie Parzival –, immer mehr „König im eigenen Seelenreich“ zu werden. Es bedarf nicht allzu großer Phantasie, um zu ermessen, dass dieser Prozess nicht in Wochen und Monaten gemessen werden kann, sondern in Jahren und Jahrzehnten. „König im eigenen Reich“ zu werden, ist ein Motiv für einen ganzen Lebensweg. Diese Individuationsarbeit ist sozusagen die seelische Exerzitienarbeit. Sie erfordert als innere Weg-Arbeit ähnlich wie das exerzitienhafte Üben mit dem Schwert viel Geduld und Feinarbeit; sie kann gleichwohl gerade in diesem tagtäglichen Schritt-vor-Schritt-Setzen sehr unterstützend und sinnstiftend wirken.

In den Schwertübungen gilt es, in den nach außen gerichteten Bewegungen dennoch sich auch nach innen spüren zu lernen. Dies bezieht sich auf die Übungsbewegungen, deren Form, deren Fluss, die Haltung des Körpers, dessen Spannungen und Zentrierung, die eingesetzte Kraft und ihre Qualität, den Atem in seinem Rhythmus und seiner Fülle. All diese Übungsaspekte dienen dazu, ein Spüribewusstsein für sich selbst zu entwickeln. Wie aber lässt sich dies auf die psychische Ebene und den Alltag übertragen. Welche Entsprechungen gibt es zwischen den konkreten Übungsinhalten und den Herausforderungen, mit denen uns der Alltag konfrontiert – mit seinen zahlreichen Situationen in Kommunikation und Begegnung, aber auch alleine mit sich?

In Situationen der Begegnung mit anderen Menschen kann ich mich fragen kann: Wie standhaft, wie kraftvoll, wie klar, wie authentisch, in welchem Kontakt zu mir selbst bin ich? Welche Gefühle und Empfindungen spüre ich in mir im Angesicht dieses Menschen? Kann ich standfest zu dem stehen, was ich fühle, und kann ich dies zum Ausdruck bringen, auch wenn es den Erwartungen meines Gegenübers entgegensteht? Bin ich fähig mit den Konsequenzen zu leben, die aus diesen Gegensätzlichkeiten resultieren, denn es könnte sein, dass mein Gegenüber ärgerlich reagiert oder kein Verständnis hat für mich oder mir seine Zuwendung, seine Sympathie, ja sogar seine Liebe entzieht? Wann und wodurch verliere ich mich und woran merke ich dies? Wie kann ich dann wieder zu mir zurückkehren? Dabei reicht die Bandbreite des Übungsfeldes von den alltäglichen Begebenheiten bis zu unseren emotional tieferen Beziehungen.

Andererseits ist es notwendig, dieses Spüribewusstsein auch innerpsychisch zu entwickeln, also unabhängig von Kommunikationssituationen außen, sondern in Zeiten des Mit-sich-Seins: Wie bin ich in mir anwesend, wenn ich etwas für mich tue? In welchem Bezug bin ich zu mir selbst? Welche Gefühle sind in mir? In welcher Verfassung bin ich? In welcher Weise bin ich in Kontakt zu mir? Welche Gefühle sind es, die mich aus meinem Gleichgewicht bringen? Wie kann ich wieder in meine Mitte kommen, wenn ich sie verloren habe? Wie kann ich mich von meiner Emotionsbestimmtheit lösen und in einen tieferen und wahren Kontakt zu mir kommen? Wie kann es mir gelingen, mir selbst liebend zugewandt zu sein? Letztlich gibt es keinen Moment, der uns nicht zur übenden Gelegenheit werden könnte. Darin gewinnt unser alltägliches Leben an Sinnhaftigkeit und Intensität.

Joachim kommt einmal zu einer Einzelsitzung nach einer Begebenheit, die ihn emotional aus er Balance gebracht hat und in der Folge gedanklich sehr beschäftigte. Am Ende der Übungsarbeit konstatiert er: „Jetzt bin ich wieder mehr bei mir. Ich spüre mich wieder und bin mehr in Kontakt mit mir. Vorher war ich irgendwo in Gedanken, getrieben von meinen unbewussten und unbeherrschten Gefühlen, aber nun bin ich wieder in mir. Meine Gefühle haben sich geordnet. Sie fühlen sich jetzt anders an, obwohl die äußere Situation sich ja nicht geändert hat. Auch in meinen Gedanken herrscht jetzt mehr Klarheit. Eigentlich ist es so einfach: Jetzt ist die Qualität des ‚Ich-bin‘ in mir lebendig.“

Joachim erlebt diesen Weg von Beginn an als zutiefst spirituell – spirituell in dem Sinne, dass das Leben an sich, je tiefer er sich dafür öffnet, geistdurchdrungen<sup>76</sup> ist. Das Spirituelle ist dabei selbstverständlich unabhängig von einem Bekenntnis oder einem Glauben. Die Qualität des Spirituellen spiegelt sich in der Fähigkeit, als geistiger Mensch auch in der heutigen, hauptsächlich materiell organisierten und an Äußerlichkeiten orientierten Welt in männlicher Aufgerichtetheit zu leben und in ihr den eigenen geistigen Prinzipien gemäß gestaltend zu wirken.

Im Konkreten wird für Joachim einige Jahre nach jener Trennung, die den ganzen Prozess ins Rollen gebracht hatte, auch eine neue Beziehung zu einer Frau möglich, die sich nun aber als Beziehung zweier Menschen gestaltet, die sich nicht primär brauchen, sondern gelernt haben, eigenständig zu leben und nun in Freiheit ihre Liebe zueinander zum Blühen bringen können.

### **9.3. Von der Entwicklung des Herzens in der Initiatischen Schwertarbeit**

Im Bild des kämpfenden und meditierenden japanischen Ritters, des Samurai, der all seine Regungen und Bewegungen seines Schwertes wie auch seiner Gefühle im Griff hat, kommen die Qualitäten der Klarheit und Kraft, die Themenschwerpunkte der Initiatischen Schwertarbeit, in einer prägnanten Weise zum Ausdruck. Die Gestalt des Samurai hat auf viele Männer eine besondere Anziehungskraft. Kann aber ein so geartetes Bild für den abendländischen Menschen leitbildgebende Funktion haben?

Die beiden Prinzipien von Klarheit und Kraft lassen sich in verschiedene Einzelaspekte auffächern. Auf der Ebene der Bewegungen zeigt sich die Klarheit in der Gradlinigkeit und Präzision der Schwertführung und die Kraft in Form der im Bewegungsfluss umgesetzten Kraft. Auf der Ebene des Empfundenen, des „innen Gefundenen“, entspricht die Klarheit seelischen Qualitäten wie Bewusstheit, Geisteshelle, Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit, Authentizität, Entschiedenheit, Konsequenz, Abgrenzungsfähigkeit, Direktheit, Würde und Aufrichtigkeit. Der Pol der Kraft gliedert sich auf in Qualitäten wie dynamische Tatkraft, die nicht rastloser Aktionismus ist, verantwortete Willenskraft, körperlicher Vitalität und als psychische Qualität selbstbewusste Ich-Kraft. Klarheit und Kraft finden sich in den Polspannungen von Form und Energie, von Himmel und Erde, Geist und Materie, Logos und Eros<sup>77</sup> wieder.

Der Pol der Klarheit hat seine hauptsächliche leibliche Entsprechung im Bereich des Kopfes – zumindest was die Klarheit in ihrem Aspekt der Bewusstheit betrifft –, der Pol der Kraft hat sie im Bereich der Körperbasis, des Hara-Raumes, das heißt des Bauch-Becken-Raumes mit Beinen und Füßen. Damit stellt sich die Frage, insbesondere im Hinblick auf das Thema „das Schwert in der Hand des Mannes“: Was ist mit dem Raum dazwischen?

Schauen wir auf diesen Aspekt am Beispiel eines im Üben fortgeschrittenen Mannes namens Walter. Wie beim Üben allgemein sinnvoll und üblich, so liegt auch bei ihm anfangs der Fokus auf einer geerdeten Standfestigkeit, einer guten Körperaufrichtung und klaren geschmeidigen Schwertbewegungen.

Eine weitere wichtige Anforderung stellt sich ihm beim Erarbeiten einer ausgewogenen Balance zwischen Körperzentrierung und Bewusstseinsklarheit in Bezug zum ihn umgebenden Raum. Die Klarheit des Bewusstseins erfährt der Übende in seiner Fähigkeit, klar im Augenblick präsent zu sein, ohne träumend abschweifenden Gedanken nachzusinnen. Dieser Zustand spiegelt sich in der Qualität seines Blickes nach außen: ruhig und wach, klar wahr-

<sup>76</sup>Lateinisch „spiritus“ heißt zu deutsch „Geist“.

<sup>77</sup>Siehe hierzu: Neumann, E.: Die Erfahrung der Einheitswirklichkeit und die Sympathie der Dinge, S. 31-32.

nehmend und beweglich. Mit Körperzentrierung meine ich die Fähigkeit, sich selbst im eigenen Körper in lebendiger Weise zu spüren. Dabei werden die einzelnen Körperbereiche zu inneren Resonanzräumen. Der Körper wird zur eingewohnten Behausung für den um Inkorporation bemühten übenden Menschen. Ein stimmiges Gleichgewicht zwischen Bewusstseinsklarheit und Körperpräsenz bildet ein wichtiges Erarbeitungsfeld für eine Lebensgrundhaltung, bei der der Mensch gut in sich verankert und zugleich ganz im Hier und Jetzt der gelebten Welt ist. Für das Erüben einer differenziert ausgebildeten Körperzentrierung gilt in der Schwertarbeit die Aufmerksamkeit in der Regel zunächst einer gegründeten Körperbasis im Hara, einer dynamischen Fußarbeit im gesamten Stand und sodann einer klaren Körperaufrichtung bis zum Scheitelpunkt, die durch die Bewegungen der Arme und Hände keine Störung erfahren darf. An all dem ist der obere Rumpf meist wenig beteiligt, das heißt auch: in seiner seelisch-geistigen Qualität oft wenig wirklich gespürt.

Diesem Aspekt nachzugehen gebe ich Walter zur Aufgabe. Für solche nach innen gewendeten Übungen eignen sich ganz grundsätzlich einfache Bewegungsabläufe, bei denen nicht viel Aufmerksamkeit für die Bewegungsabfolge nötig ist. Ich leite ihn zunächst an, sich im Stand zu gründen, in seiner Aufrichtung zu klären und sich auf den Ebenen des Körpers und des Bewusstseins zu ordnen. Ihm als Geübten gelingt es bald, dies in sich lebendig werden zu lassen: „Lass dich im Bauch-Becken-Raum nieder und werde dir deiner sich aufrichtenden Wirbelsäule gewahr, auf deren oberem Ende der Kopf aufrucht. Und nun spüre deinen Brustraum in seiner Ausdehnung über den ihn bewegenden Atem. Sei dir dabei der Tatsache bewusst, dass dieser Leibesraum der Raum deiner Empfindungen ist, dessen Zentrum dein Herz ist. Beginne mit deiner Schwertübung und lasse sie von der aufblühenden Qualität deines Herzraumes befruchtet sein.“

In dieser Weise nimmt Walter sein Üben auf. Nach etwa zehn Minuten kommt er zu Ende und schildert mir anschließend: „Nach einiger Zeit, die ich benötigte, um mich auf die Übung einzulassen, geschah etwas Seltsames. Nach jeder Schnittgebärde ließ ich mir Zeit, auf die Qualität in meinem Brustraum zu lauschen, ihr Raum in mir zu geben. Die Schnittbewegung schien mir durch ihre eröffnende Klarheit dabei zu helfen, immer tiefer ins Spüren zu kommen. In meinem oberen Rumpf wurde es warm und milde. Wie ein langsames Fluten füllte mich dieses milde Strömen aus, was meinem Ausdruck in den Schwertbewegungen eine mir völlig neue Qualität verlieh: Sie wurden menschlicher, ja wie von meiner Liebe getragen. Es schien mir sowohl nach draußen in die Welt hinaus zu wirken als auch in mich hinein. Mit jeder Schwertbewegung wurde dieses Empfinden tiefer und reicher.“ Nach einigen gewechselten Worten füge ich dem noch hinzu: „Dein bisheriges Üben war wie eine Schwarz-weiß-Zeichnung: klare Konturen, prägnant, mit scharfen Gegensätzen, bei denen es nur entweder-oder gab, schwarz oder weiß, wodurch die Strukturen sich in aller Klarheit zeigten. In deinem heutigen Üben hielt die Farbe Einzug. Wenn du so willst: dein männliches Bemühen um Eindeutigkeit wurde bereichert durch Reichtum an Seelenfarbe.“ – „Ja, es ist, als wäre in mir eine ganz tiefe Liebe berührt. Es ist mehr eine Liebesschwingung, denn eine Liebe zu etwas. Oder anders herum: aus dieser Liebesqualität heraus entsteht die Liebe zu etwas – zu mir, zu dir, zur Welt und den Menschen.“

Wie jedes wirklich initiatische Erlebnis, so braucht auch dieses seinen Wirkraum, seine Wirkzeit, um – bildlich gesprochen – den aufgesprungenen Keimling sich entfalten und zu einer lebensfähigen Pflanze heranwachsen zu lassen. Auf das initiatische Ereignis folgt zwangsläufig die Phase der Individuation, der integrierenden und verwandelnden Einarbeitung.

Erst durch die Integration des Seelenhaften, auf dessen tiefstem Grund die Qualität der Liebe aufscheint, wird der Mann zum vollständigen Mann, der Mensch zum vollständigen

Menschen. Im Kontext der Jungschen Terminologie käme dieses Geschehen der Integration der Anima, des archetypisch Weiblichen, gleich. Auf der Leibebene wird die Bewegung mit dem Schwert erst durch den Einbezug des Seelenraumes im oberen Rumpf zu einer menschlich vollständigen Bewegung. Das Schwert wird erst dann in vollständiger Weise zu einem Instrument auf dem inneren Weg, wenn es mit klarem Bewusstsein in irdischer Vitalität *und* aus einer Haltung der Liebe heraus geführt wird. Denn dort im Herzen ist „die eigentliche Mitte des Menschlichen“<sup>78</sup>, dort befindet sich sein „spirituelles Herz“.

Wenn also in diesen Zusammenhängen immer wieder von Klarheit die Rede ist, so ist damit alles andere als die rational betonte „manpower“ des heutigen Zeitgeistes gemeint, die einen Typ Mann beschwört, der seelenlos „cool“ über den Dingen steht und sein Leben „managt“, aber im Grunde völlig von sich abgeschnitten ist, weil er innerlich verhärtet ist und deshalb nicht wirklich empfinden kann. Er ist als seelisches Wesen eigentlich gar nicht präsent. Ein wirkliches Heldenstück für einen solch gearteten Mann ist es, sich seinen Gefühlen und inneren Empfindungen zu stellen und nicht vor ihnen davonzulaufen, was er im Akt des Rationalisierens beständig vollzieht. Gerade deshalb ist der Einbezug des Seelischen, für das der Herzraum Synonym ist, so entscheidend. Klarheit in diesem Sinne bedeutet vielmehr Authentizität, also ein Zustand der Durchlässigkeit für die ursprüngliche Individualität des Menschen auf allen Ebenen des Seins.

Insgesamt wird anhand dieses Beispiels deutlich, dass es zur Entwicklung einer vollständigen Persönlichkeit mehr braucht als die Integration der archetypisch männlichen Anteile, die dem Schwert gemäß sind. Um jene archetypischen Qualitäten des Seelenhaft-Weiblichen zu entfalten, so bieten sich einfachere Zugänge über den Ausdruck mit Musik, Tanz oder Farbe, um nur einige zu nennen. Dies kann sich sowohl auf kreatives oder künstlerisches Tun beziehen, die ein Mensch für sich entwickelt als auch auf therapeutische Medien, also Kunsttherapie, Musiktherapie oder Tanztherapie. In meiner eigenen therapeutischen Arbeit wechsle ich, geht es um diese Bereiche, meist auch das therapeutische Medium. Gleichwohl ist es andererseits von Nöten, dass die Qualität des Farbigen, Fließenden, Tanzenden, Geschmeidigen, Empfindenden auch in die Übung des Schwertes in der Hand des Mannes Eingang findet.

## **10. Das Schwert in der Hand der Frau**

Susanne, eine Frau zwischen 45 und 50 Jahren, stellt sich mir für eine erste Schwertstunde vor. Sie gesteht gleich zu Beginn, dass sie Angst vor dem Schwert hat. Susanne ist beruflich etabliert und wirkt im Erstkontakt sicher und gut im Leben stehend. Hinter dem leicht fassadären Erscheinungsbild nehme ich sie jedoch auch unsicher wahr. Von ihrer leiblichen Erscheinung und ihrer Gestik her strahlt Susanne etwas aus, als ob sie sich in sich zurückgezogen hat. Ihr sprachlicher und stimmlicher Ausdruck ergänzt meine Wahrnehmung einer Frau, die in ihrer Feinsinnigkeit nicht gesehen und geachtet wurde und sich schutzensuchend in sich verkrochen hat.

Als wir uns nach kurzem Gespräch den Schwertern zuwenden, artikuliert sie ihre Fluchtimpsule: „Am liebsten würde ich jetzt zur Türe hinauslaufen und wegrennen.“ Ich frage nach, worauf Susanne nur erwidern kann, dass ihr ganz unangenehm zumute wird. „Ich will überhaupt kein Schwert zur Hand nehmen. Ich habe richtig Angst davor.“ Auf meine Nachfrage hin wird klar, dass sie vorderhand nicht traumatisiert ist. Trotz aller Widerstände ist Susanne

---

<sup>78</sup>Neumann, E.: Die Erfahrung der Einheitswirklichkeit und die Sympathie der Dinge, S. 54. Siehe hierzu auch: Dürckheim, K. Graf: Wann ist der Mensch in seiner Mitte? In: Erlebnis und Wandlung, S. 248.

bereit, ein Holzsword in die Hand zu nehmen. „Das gibt's doch gar nicht: Mir wackeln richtig die Knie!“ Dennoch versucht sie, sich sicher hinzustellen und sich auf die Begegnung mit dem Schwert einzulassen.

Susanne stellt sich in die Mitte des Raumes, doch schon, als sie das Schwert waagrecht gehalten ausrichtet, bricht sie in Weinen aus und lässt das Schwert wieder sinken. Nach einiger Zeit setzt sie sich zurück auf den Stuhl und beginnt: „Ich habe mein Leben lang nicht gewagt, wirklich für mich einzustehen. Im professionellen Bereich gelingt mir das, aber wenn es um mich ganz tief drinnen geht, dann kneife ich lieber, als mich zu stellen.“ Ich frage nach, wie es dazu kommt, worauf sie nachdenklich ergänzt: „Ich glaube, ich bin es mir nicht wert.“ Und nach einiger Zeit fügt Susanne hinzu: „Ich bin unglaublich traurig darüber und schäme mich dafür. Was mache ich jetzt damit?“

Mir scheint wichtig, dass diese Fülle an erspürten Erkenntnissen zunächst einmal in der Tiefe bei ihr ankommen muss, dass, so paradox es klingen mag, es der Mangel an Selbstliebe ist, der sie hindert, das Schwert in die Hand zu nehmen und zu gebrauchen.

Dieses „Das-eigene-Sword-in-die-Hand-Nehmen“ ist ein Bild für die Fähigkeit, sich selbst ernstzunehmen, zu sich zu stehen, zu den eigenen Wünschen, Entscheidungen, Empfindungen, Gedanken, Handlungsimpulsen – in summa, ein selbstbestimmtes und selbstgestaltetes Leben zu führen. Dazu ist für Susanne der Mut notwendig, der die Angstbarriere überwindet, die Angst vor Zurückweisung, davor, nicht anerkannt, nicht mehr geliebt zu werden, wenn sie in Wort und Tat dieses eigene Sein in der Welt und anderen Menschen gegenüber bekundet. Konsonanz, also Harmonie zu leben, ist in diesem Sinne viel einfacher als Dissonanz, das Sich-Absetzen-vom-anderen. Bei aller Suche nach Harmonie darf nie vergessen werden, dass Harmonie in diesem Zusammenhang im Grunde nur Scheinharmonie ist, wenn sich darin die Unfähigkeit verbirgt, in eigener Kontur sich absetzen zu können, also dissonant zu sein. Harmonie ist dabei eigentlich Anpassung. Wahre Harmonie gründet nicht auf der Vermeidung von Disharmonie, sondern darauf, zu einer eigenen Stimme fähig zu sein, die sowohl mitschwingen und in Resonanz gehen kann, als auch bewusst Disharmonie und Reibung eingehen kann. Jedes musikalische Kunstwerk beruht auf diesem Grundsatz.

Wie soll ein Mensch zu seiner Besonderheit, seinem Ureigenen vordringen können, wenn es ihm oder ihr mangelt am Mut, dies in der Konsequenz auch zu leben, das heißt eben bewusst Dissonanz einzugehen? Susanne spürt und erkennt sich in dieser Begegnung mit dem Schwert zutiefst wieder. Sie erblickt ihr eigenes Verhaltensmuster, das ihr zum Lebensmuster geworden ist und mit dem sie an sich selbst vorbeigegangen ist. In dieser Selbstbegegnung, die wie ein Blick in den eigenen Seelenspiegel ist, äußert sich das initiatische Moment. „Der Stachel sitzt im Fleisch“ und wird sie nicht mehr verlassen. Und zugleich ertönt darin der Ruf aus der Tiefe ihrer eigenen Seele, der sie in ihr Eigensein und damit zu einer in sich selbst gegründeten Mündigkeit locken will.

Die Konzeption von C. G. Jung, nach der der Mensch erst dann vollständig ist, wenn er die jeweils gegengeschlechtlichen Seelenanteile, die er bei der Frau den Animus, beim Mann die Anima nennt<sup>79</sup>, integriert hat, lässt sich an dieser Stelle sehr anschaulich auf unser Thema übertragen. Das Schwert in der Hand der Frau bietet ihr Möglichkeiten zur konkreten Integration der archetypisch männlichen Aspekte ihrer Psyche.

Ein Bild, das diesen thematischen Zusammenhang treffend beleuchtet, knüpft an die Ausführungen über die „innere Burg“ von Teresa von Avila an<sup>80</sup>. Sie beschreibt darin die Stationen, die ein Mystiker auf dem Weg seiner Liebe zum göttlichen Geliebten durchläuft. Für den Kontext der Initiatischen Schwertarbeit erweitere ich das Bild in folgender Weise: Damit

---

<sup>79</sup>Jacobi, J.: Die Psychologie von C. G. Jung, S. 116.

<sup>80</sup>Haule, J. R.: Heilige Verzauberung, S. 169-174.

das innerpsychische Leben in der Burg sich in geschützter Weise vollziehen kann, ist sie wie in einer mittelalterlichen Burganlage mit verschiedenen Wehranlagen ausgestattet: Dicke und hohe Mauern, Türme, ein Burggraben, ein Tor mit Zugbrücke und eine aufmerksame Wachmannschaft schützen die zentraler liegenden Räume. Dort im Inneren der Burg kann sich das Leben in sicherem Schutz entfalten, all das, was zu einem Leben auf einer Burg gehört: alltägliche Arbeiten – in der psychischen Entsprechung der gelebte Alltag –, Empfang von Gästen – also Austausch und Kommunikation mit dem Außen –, Feste und Gottesdienste – Freude und innere Einkehr.

Nun kommt es aber doch einmal vor – und das gehört zum Lauf der Dinge in der Welt –, dass es einem Eindringling gelingt, den eingeschlafenen Wächter an der Zugbrücke zu überlisten, ins Innere der Burg zu gelangen und dort gehörig für Unordnung zu sorgen. Auf der psychischen Ebene sind das in der Regel seelische Verletzungen. Diese Verletzungen sind so schmerzhaft, dass der Ruf der Burgherrin ergeht, die Zugbrücke hochzuziehen, den Burgwächter seines Amtes zu entheben und die Zugbrücke niemals wieder herabzulassen aus dem Impuls heraus: „Das tat so weh, das soll mir nicht ein zweites Mal passieren.“ Mit der Abschottung nach außen entsteht zwar ein Schutz, doch dieser hat zwei einschneidende Folgen: Durch die hochgezogene Zugbrücke ist erstens der Kontakt nach außen und damit die Kommunikation zwischen innen und außen, zwischen ich und du, empfindlich gestört, unter Umständen dauerhaft eingeschränkt. Und zweitens rostet die Zugbrücke, wenn deren Ketten und Scharniere nicht bewegt werden, langsam ein und werden starr. Auf psychischer Ebene verfestigen sich die Abwehrmechanismen und Schutzhaltungen. Im Extremfall verkriecht sich die verbliebene Burggemeinschaft immer mehr – all dies gespeist von der Angst vor weiterer Verletzung.

Diese in ein altes Bild gefassten psychischen Vorgänge ereignen sich zum größten Teil unbewusst. Der Mensch wird sich seiner Situation selten bewusst und hat damit wenig Möglichkeit, die eingefahrenen Lebens- und Erlebensbahnen zu verlassen. In ähnlicher Weise erlebt in unserem Beispiel Susanne ihre innere Situation durch die Begegnung mit dem Schwert gespiegelt.

Als Folgen dieser Situation spürt sie große Trauer – eine Trauer über den mangelnden Mut und das nicht gelebte Leben. Dem folgt auf dem Fuße die Scham, die sich immer dann einstellt, wenn ein Mensch im Lichte der eigenen Wahrheit der Verfehlungen seiner wirklichen Seinsgestalt innewird. Früher oder später zeigt sich die andere Seite der entstandenen Situation: die Wut über sich selbst und unter Umständen auch auf andere, die an der Entstehung beteiligt waren – auf Mutter, Vater oder andere Erziehungspersonen und all diejenigen, die zu „Eindringlingen“ geworden sind, um in dem angeführten Bild zu sprechen. All dies durchlebt auch Susanne im Laufe ihres weiteren Prozesses. Diese Empfindungen zuzulassen bedeuten wichtige Schritte auf ihrem Weg der inneren Heilung, und sie sind zugleich Voraussetzung für die folgenden. Die Freude über das neu gewonnene, reicher gewordene Leben und das Gefühl für die innere Stimmigkeit bilden den Motor, der das Prozessgeschehen weiterrückt.

Als nächstes wird Susanne mit ihrem Misstrauen konfrontiert, „die Zugbrücke herabzulassen“ entgegen dem eigenen unbewussten Vorsatz, dies nie wieder zu tun. Ihr gesellt sich die Angst vor neuerlicher Verletzung hinzu. Zielbild für die weitere Entwicklung ist die frei bewegliche Zugbrücke, die ein freies Leben in der Burg zulässt: In Friedenszeiten ist die Zugbrücke herabgelassen und garantiert einen offenen Austausch zwischen innen und außen. In konfliktreichen und bedrohlichen Momenten kann sie hochgezogen werden. Die Brücke verfügt über eine wachsame Verteidigungsmannschaft wie auch über eigene Kämpfer, die den Angriffen aktiv etwas entgegenzusetzen vermögen. Im Psychischen ist damit ein adäquater

Schutz, die Fähigkeit zur Verteidigung und Abgrenzung sowie der Mut zur Verwirklichung von eigenen schöpferischen Lebensimpulsen gemeint.

Das Bild von der Burg beleuchtet eine wesentliche Funktion, die die Initiatische Schwertarbeit für den Entwicklungsprozess einer Frau hat: die Fähigkeit, sich abzugrenzen, sich zu schützen, eigenständig zu sein und für sich in adäquater Weise einzustehen. Die inneren Qualitäten, die in der Übungspraxis mit dem Schwert zur Entfaltung kommen, gelten selbstverständlich geschlechtsunabhängig. So soll das Beispiel von Susanne an dieser Stelle genügen. Andere Beispiele dieser Schrift tragen weitere Aspekte zu diesem Thema „Das Schwert in der Hand der Frau“ bei. Für das hier beschriebene Beispiel von Susanne gilt dasselbe wie für das männliche Pendant: Es beschreibt allgemeinmenschliche psychische Reaktionsmuster beziehungsweise Realitäten, die geschlechtsunabhängig in unserem Unbewussten dergestalt ablaufen. Sie treten bei Frauen durchschnittlich häufiger zutage, dennoch wird sie jeder Mann bei aufmerksamem Nachforschen auch in sich aufspüren können.

Eine Frau wird das Schwert stets als gutes Hilfsmittel erleben, äußerst zweckmäßig und dienlich, sich bestimmte innere Qualitäten zugänglich zu machen, wohingegen ein Mann am Schwert eigene Identität erfährt, ein Gleichklang zwischen der Urqualität des Schwertes und seinem eigenen Sein als Mann.

Wenn wir in der Geschichte und Kultur des Abendlandes nach reifen Frauengestalten suchen, so finden wir sie immer als Persönlichkeiten, die ihre „Schwertqualitäten“ gut entwickelt haben: Eigenständigkeit, kraftvolles Wirken, Klarheit in Wort und Tat, Aufrichtigkeit, Integrität, Konturiertheit ihrer Persönlichkeit und Bewusstheit ihrer selbst. Hildegard von Bingen, Clara Schumann, Simone de Beauvoir, Hannah Arendt und Marie-Louise von Franz waren zum Beispiel solche in der Öffentlichkeit bekannt gewordene Frauen.

Ich möchte an dieser Stelle auf eine Gefahr aufmerksam machen, und dies anhand einer Begebenheit in einer gruppentherapeutischen Sitzung darstellen. Frau B., eine attraktive Frau in den Dreißigern, kommt im Rahmen eines stationären Aufenthaltes in eine Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, in der ich tätig bin, zur Schwertarbeit. Sie leidet unter Erschöpfung, Schlafstörungen und Angstzuständen. Hinter diesen eher allgemeinen Symptomen nehme ich sie als tief verletzte Frau wahr. Die Übungen mit dem Schwert erlebt sie als stärkend und stabilisierend. Im Verlaufe der Übungsstunden kann Frau B. an die Karatepraxis ihrer Jugendzeit anknüpfen und verlässt lachend und vitalisiert den Übungsraum.

So weit, so gut. Aber eben nicht wirklich. Mein Hinweis, dass ihre Erfahrung nur die halbe Wahrheit ist, geht an ihr vorüber. Die nächste Zeit bringt Bauchkrämpfe und viele Tränen mit sich. Wie kam es dazu? Die Schwertübungen stärkten Frau B., aber im Grunde benutzte sie sie dazu, ihre Fassade zu stärken, die Erscheinung einer starken Frau. Die verletzten Anteile in ihrem Innern übergang sie, und genau diese meldeten sich wie eine Gegenwelle in der Nacht. Die Integration ihrer seelischen Verletzungen war auf der Strecke geblieben, und nun fordern die Tränen ihre Aufmerksamkeit.

Die Aufarbeitung des biographischen Hintergrundes lässt zutage treten, dass Frau B.s Eltern schon viel Wert auf Äußeres gelegt hatten. Dies übertrug sich auf ihre eigene Einstellung zum Leben an sich, auf ihre Erscheinung als Frau, bei der sie ebenfalls viel Wert auf äußerliche Attraktivität legte, und in der Folge auf die Gestaltung ihrer häufig wechselnden Beziehungen: Sie war ständig auf der Suche nach „dem richtigen Mann“. Ihre Partner waren jedoch auf ihre äußere Attraktivität bezogen, doch das zutiefst emotional bedürftige Kind in ihr blieb unerkannt. Da kein Partner diese Sehnsucht stillen konnte, folgte ein Beziehungsabenteuer dem nächsten, die alle ihrerseits seelische Wunden hinterließen.

Hinter dieser Sehnsucht nach einem liebenden Du verbirgt sich in Frau B.s Fall eigentlich die Sehnsucht nach den Eltern, die wirklich *sie* als Individualität lieben und nicht auf Äußerlichkeiten fixiert sind. Dieses Dilemma kann Frau B. nur in sich selbst zur Auflösung bringen, indem sie sich selbst in annehmender und liebender Weise zuwendet. Das beinhaltet, dass all die verletzten Anteile in ihrem Inneren Zuwendung und Raum brauchen, um sich auszudrücken, damit es zur Heilung kommen kann. Frau B. hatte die Arbeit mit dem Schwert als stärkend erfahren, aber es war nur eine Scheinstärkung, weil der seelische Anteil des verletzten Herzens nicht integriert war. Dies ist die Gefahr, wenn Menschen zum Schwert greifen und sich davon einen Zugewinn an Stärke erhoffen, damit aber eigentlich ihre Abwehrmechanismen stärken aus Angst vor der Konfrontation mit ihren Gefühlen der Verletztheit.

Frau B.s Schicksal und ihre Erfahrung sollen deutlich machen, dass wirkliche Stärkung mit dem Schwert ein komplexer Prozess ist und sich nur vollständig ereignen kann, wenn dabei alle Aspekte integriert sind, sonst wenden sich die Wirkungen des Schwertes gegen seinen Träger. Wenn wir unter diesem Gesichtspunkt wachen Auges in unsere heutige Welt schauen, erkennen wir eine Fülle von oberflächlicher und veräußerlichter Stärke, die nicht wirklich gegründet und erfüllt ist.

## 11. Liebe und Beziehung im Spiegel des Schwertes

Die bislang dargestellten Fallbeispiele schilderten zumeist Einzelerfahrungssituationen: ein Mensch erfährt sich selbst im Umgang mit dem Schwert, erlebt eigene innere Vorgänge, die ihn berühren. Und er bekommt mit den Übungen Mittel an die Hand, an sich zu arbeiten. Wie wirkt sich dies nun auf unsere Beziehungen zu anderen Menschen aus? Was geschieht, wenn sich ein Paar mit dem Schwert gegenübersteht?

So stehen sich also Roland und Astrid gegenüber, zwei Menschen, die schon des längeren als Paar zusammenleben. Ich berichte aus einer ganzen Serie aufeinanderfolgender Übungsstunden. Nachdem ich sie zunächst angeleitet habe, die Grundübung des senkrechten Schnittes<sup>81</sup> für sich alleine zu üben, stehen beide nun mit ausgerichtetem Schwert – den Blick Aug in Auge – einander gegenüber. Und schon hier zeigt sich die erste Schwierigkeit. Astrid bricht nach ein paar Momenten in großes Gelächter aus: „Es ist ganz ungewohnt, Roland so direkt in die Augen zu schauen. Ich konnte es gar nicht aushalten und musste einfach laut loslachen. Ich konnte überhaupt nicht mehr bei mir sein“. Dies zuerst alleine zu üben ist der nächste Schritt, am Anfang jeder für sich, bis die innere Verfassung so stabil ist, dass sie einen weiteren Versuch wagen können: Jeder soll mit seiner Übung dem anderen gegenüberreten. Dies gelingt nun insofern, als beide im Blickkontakt zueinander bleiben können, ohne sich zu verlieren. Astrid hebt ihr Schwert, und Roland tut es ihr nach, so dass er ihren Bewegungen immer nachfolgt. Stets wartet er, bis Astrid beginnt und versucht so, seinen Rhythmus dem ihren anzupassen. Sie reagiert mit der Zeit spürbar wütend darauf, womit Roland wiederum nichts anzufangen weiß. Wir unterbrechen die Übung, wobei Astrid

---

<sup>81</sup>Zur Veranschaulichung sei sie hier 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 Unterbauch. 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, dort wieder zur Ruhe kommt und der Übende wieder innerlich bei sich selbst ankommt. Die Bewegung kann als klarer Schnitt, als kraftvoller Schlag oder auch als langsam und bewusst geführte Geste ausgeführt werden. Genaue Beschreibungen finden sich in: Schindelin, T.: „Klarheit und Kraft“ sowie „Übungspraxis der Initiatischen Schwertarbeit“.

kaum an sich halten kann, ihm zu vermitteln: „Jetzt mach doch endlich mal deine eigene Übung und tu nicht immer, was ich tue! Bleib doch bei dir und deiner Übung! Das macht mich ganz wütend.“ Etwas beschämt und kleinlaut entgegnet Roland, er wolle sich bemühen. Sie nehmen die Übung also noch ein weiteres Mal auf, wobei es ihnen nun gelingt, zum klaren Blickkontakt auch im jeweils eigenständigen Bewegungsrhythmus ihre Übung auszuführen. Mit einem „Puh, das war aber anstrengend – und erkenntnisreich!“ von Roland machen wir uns daran, die Erfahrungen zu sortieren.

Was in beiden Übungsabschnitten zutage tritt, sind tief eingefahrene unbewusste Verhaltensmuster in ihrer Beziehung. Hinter der Unfähigkeit, dem Blick standhalten zu können, findet Astrid ihre Schwierigkeit, bei sich bleiben zu können, wieder. Sie rutscht schnell in ein gemeinsames Wir-Gefühl, in dem sie selbst verloren geht. Sie findet dann keinen Bezugspunkt mehr in sich, der es ihr ermöglicht, „ich selbst“ zu sein. Sie verliert sich als Ich im Du. Sie fällt bewusstseinsmäßig aus sich heraus und verfällt ins Lachen. Auch Roland erkennt sich in seinem Verhalten wieder. Er will es richtig machen, passt sich dem, was und wie es seine Partnerin macht, an und merkt es gar nicht. „Mir wird klar, dass ich sehr oft so handle. Ich mache es halt wie die anderen, ohne darüber nachzudenken. Manchmal fühle ich mich danach ganz schlecht.“ Wir können erarbeiten, dass auch er gar nicht richtig da ist im Kontakt zu seiner Partnerin. Zwar kann er dem Blick standhalten, aber als Person in seinem Handeln erlebt er sich fremdgesteuert, nicht er selbst, angepasst, nicht eigenständig.

Sehr nachdenklich gehen die beiden und schildern mir beim nächsten Mal, dass ihnen beiden vieles bewusst geworden ist – über ihr eigenes Sein und Verhalten sich selbst gegenüber und auch über die Mechanismen innerhalb ihrer Beziehung.

Zuerst ging es mir als therapeutischem Begleiter darum, dass sich beide Partner in ihrem Verhalten selbst wiederfinden. Diese Form von Selbsterkenntnis wirkt in aller Regel viel tiefer als die mentale Erfassung ihrer Beziehungsmechanismen und das Darüber-Sprechen. Die Erfahrung aus der Schwertübung macht ihnen ganz unmittelbar spürbar, dass ihre Beziehung nur dann gut gelingen kann, wenn sie sich als zwei selbständige Menschen auf gleicher „Augenhöhe“ begegnen, sich wahrnehmen, ohne den anderen verändern zu wollen, sondern ihn oder sie so zu lassen, wie er oder sie ist. Die große Gefahr vor allem bei längeren Beziehungen ist, dass mit der Zeit ein unbewusstes Wir entsteht und dabei die Individualität der beiden als Einzelwesen verloren geht. Diese symbiotische Form von Beziehung lässt einerseits das Feuer der Liebe, das meistens am Beginn eine Partnerschaft bestimmt, verlöschen und bereitet den Boden für ausgedehnte Projektionen und daraus entstehende Verwicklungen.

Diese einfache Schwertübung will innere Grundhaltungen für Beziehung vermitteln: „Besinne dich auf dich selbst und gründe dich in deinem eigenen Schwerpunkt. Sei ein eigenständiger Mensch und begegne als gefestigtes Ich deinem geliebten Du, ohne dich in ihr oder ihm zu verlieren oder dich gar aufzugeben.“ Eigentlich sind diese Grundhaltungen für jede Form von Begegnung wichtig – mit näher und ferner stehenden Menschen, mit dem Chef, den Mitarbeitern, den Freunden und auch den eigenen Kindern gegenüber. In der Partnerbeziehung haben die inneren Fehlhaltungen die größten Auswirkungen, da sie die Form der Beziehung ist, bei der wir uns am tiefsten öffnen.

In den nächsten Schwertübungen, die Astrid und Roland miteinander machen, geht es mir nicht darum, dass sich die gleichen Fehler nicht wieder einstellen. Es geht vorderhand gar nicht um richtige oder falsche Ausführung. Es ist wichtig, sich in den Übungen selbst wiederzuerkennen und an den dahinterliegenden Fehlhaltungen zu arbeiten, das heißt diese meistens unbewusst übernommenen Fehleinstellungen zu verändern. Bis diese Neuausrichtungen verinnerlicht sind und nicht nur die Übungen korrekt ausgeführt werden, vergehen oft

viele Jahre, denn dahinter stehen tief eingefahrene Lebensmuster. In diesen kleinen Verhaltensereignissen zeigen sich tiefere Strukturen. Sich derer bewusst zu werden, ist oft der erste, in gewissem Sinne initiatische Schritt.

Eine erfüllte Partnerschaft lebt vom Feuer der Liebe, das zwischen beiden lodert und das die Anziehung zwischen beiden bewirkt. Und sie lebt vom Schwert, das die gesunde Spannung zwischen den beiden Partnern symbolisiert. Sie nötig ist, damit immer wieder zwei Menschen, die eigenständige Persönlichkeiten mit ihrem je eigenen Entwicklungsweg sind, einander in Bezogenheit, Achtung und Liebe begegnen.

Die grundsätzliche Anziehung zwischen Frau und Mann besteht in der gefühlten, erhofften, ja zutiefst ersehnten Ergänzung durch den Partner zu einer neuen Vollständigkeit. Dies geschieht im Liebesakt auf der körperlichen Ebene, und es geschieht auf der psychischen Ebene genauso – die Verschmelzung der beiden Einzelwesen zu einem „Wir-Wesen“. Dabei besteht die Gefahr, dass die eigene Kontur, die den Menschen zu diesem besonderen Menschen macht, schwimmt. Dieses Aufgeben der eigenen Individualitätskontur lässt die Psyche auf Dauer nicht zu. Sie reagiert mit Abstoßungsversuchen, die sich in Form von innerem Rückzug oder Streitereien um Nichtigkeiten äußern und bis zu Fremdgehen reichen können. Dahinter steht aber oft das fehlende Gleichgewicht von Nähe und Distanz, von Aufeinander-bezogen-Sein und Für-sich-alleine-stehen-Können.

Im Laufe vieler Übungsstunden erarbeite ich mit Astrid und Roland folgende Übung: Beide stehen sich mit Bambus-Schwertern gegenüber. Sie haben beide verschiedene Schlagkombinationen erlernt: senkrechte, diagonale, waagrechte Schnitt- oder Schlagbewegungen und Stichbewegungen jeweils mit und ohne Schritte. Und sie haben erlernt, wie sie solche Bewegungen parieren können. All diese Einzelbewegungen müssen immer so ausgeführt sein, dass der ganze Körper in einer guten Standfestigkeit über die Füße zum Boden hin verfügt, über eine Zentriertheit im Bauch-Becken-Raum als Körperbasis und in einer freien und würdevollen Aufrichtung. Die Schwertschläge sollen von geschmeidiger und fülliger Kraft sein und mit klarem Blickkontakt ausgeführt werden, so dass das anfangs geschilderte Gleichgewicht von Bei-sich-Sein und Den-anderen-wahrnehmen-Können, von Achtsamkeit sich selbst und dem anderen gegenüber stets gegeben ist. So entsteht eine Übung, bei der die Aktionsimpulse wechselnd mal vom einen, mal vom anderen ausgehen. Die Bewegungsformen sind frei gewählt und auch in der eingesetzten Dynamik frei variabel. Im Wechselspiel von eigen initiierten Bewegungen und dem Eingehen auf die Impulse des anderen entsteht in der Übung von Astrid und Roland eine Art freier Tanz. Dieses Erlebnis nehmen sie sich als treffendes Bild für die Gestaltung ihrer Partnerschaft zu Herzen. Es steht darüber hinaus allgemein für die Weise einer Beziehungsgestaltung, bei der zwei freie, aufgerichtete und ihrer selbst bewusste Menschen ein erfülltes Leben als Paar zu leben vermögen. Die Haltung der achtsamen Liebe zu sich selbst befruchtet die Liebe, die in dieser Qualität zwischen beiden wachsen kann und beide zutiefst bereichert.

Im Rahmen eines Kurses steht mir eine Frau mittleren Alters mit einiger Weg-Erfahrung gegenüber. Wir üben uns in der Grundübung, schauen einander in die Augen, die Bewegungen sind einfach und eindeutig. Um uns herum sind andere, die ebenfalls üben, ebenfalls bemüht sind, jene grathafte Balance zwischen Bei-sich-Sein einerseits und Bezogenheit auf den Menschen gegenüber andererseits zu verwirklichen.

Als ich sie anschließend nach ihrer Erfahrung frage, gibt sie tief berührt zur Antwort: „Es gibt nicht viel zu sagen: Es hat Begegnung stattgefunden zwischen dir und mir – wahre Begegnung – Begegnung jenseits der Worte. Im Gegenüber zu dir ist etwas Überpersönliches

wirksam geworden. Du warst zwar mir gegenüber und doch nicht nur du, sondern etwas, was über dich hinausgeht. Diese Ebene ist in mir berührt – jenseits des Sagbaren.“

Zwei Menschen stellen sich einander gegenüber. Beide üben an ihrer authentischen Anwesenheit und erleben die Tiefe der Begegnung, die dadurch möglich wird, eine Begegnung von Wesen zu Wesen. Jene Frau habe ich nach dem Kurs nie wieder gesehen. Ich trage diese Erinnerung an jenen Moment reiner Begegnung noch heute in meinem Herzen – eine Begegnung ohne Ansprüche und Erwartungen aneinander, ohne Ansinnen oder Begehren, eine reine Begegnung zwischen Ich und Du. Das, was darin an Überpersönlichem anklingt, ist von spiritueller, also von geistbeseelter Qualität. In Dürckheims Worten: Es (...) „begegnen sich zwei Menschen in der Einmaligkeit ihres Personseins“<sup>82</sup>.

In jener Schwertbegegnung kommt etwas vom Geheimnis von Begegnung ins Schwingen, das mit unserer Existenz als menschliche Wesen zu tun hat. Uns Menschen gibt es nur in der geschlechtsgebundenen Form. Mythen vieler Kulturen zeugen davon, dass es einst jenen androgynen Urtyp Mensch vor dem Fall in die zweigeschlechtliche Dualität gab<sup>83</sup>. Damit ist natürlich eine ontologische und keine historische Tatsache gemeint. Der Fall in die Zweigeschlechtlichkeit ist die menschliche Form der Entwicklung aus der Einheit in die Zweiheit, die Dualität, die Welt der Gegensätze – hell und dunkel, oben und unten, männlich und weiblich etc. Sie ist gewissermaßen die Folge der Trennung vom ursprünglichen reinen Sein, die jeder Mensch als tiefen Schmerz in sich trägt. Sie bildet zugleich den Hintergrund für die Anziehung zwischen Mann und Frau, den Wunsch nach Ergänzung durch den anderen Menschen als dem zur Ganzheit fehlenden Teil und nach Vereinigung, um darin seine vermeintliche Vollständigkeit zu erfahren.

Dieses Sein als getrenntes Wesen einzulösen ist nur über die Erfahrung möglich, dass wir diese Einheit in uns tragen. Die Grundübung mit dem Schwert hat jene Erfahrung der inneren Einheit zum „Fernziel“. Darin jedenfalls besteht die Ausrichtung als initiatische Übung. Treten sich in diesem Bemühen zwei Menschen gegenüber, so kann es geschehen, dass sie von jener Liebesstrahlung berührt werden, die jeder gereinigten Begegnung innewohnt. Dies sollte der geistige Grundton jeder lebendigen partnerschaftlichen Beziehung sein, gilt aber letztlich auch für jede andere erfüllende Begegnung zwischen zwei Menschen. Denn wir sind als Menschen angelegt auf Begegnung. Wir sind Wesen der Begegnung, finden uns im anderen Menschen als Du, erfahren uns über und in ihm. Martin Buber schreibt darüber in un-nachahmlicher und berührender Weise<sup>84</sup>.

Die Welt des Du, die Welt unserer Begegnungen ist das Austragungsfeld für unsere Handlungen, Gedanken und Gefühle. Sie ist gleichzeitig ein Spiegel unserer Innenwelt: Was innen ist, hat seine Entsprechung im Außen. Es gibt nichts, was im Außen geschieht, was nicht im Inneren sein Äquivalent hätte. Alles, was uns tagtäglich im Außen begegnet, hat mit uns und unserem innerseelischen Leben zu tun. Erich Neumann spricht in diesem Zusammenhang von einer „Einheitswirklichkeit“, die sich in einen „Weltfaktor“ außen und einen „psychischen Faktor“ innen aufgliedert.<sup>85</sup> Und dieses „wie innen, so außen“ bedeutet eben auch: „wie oben so unten“ – wovon der alte Einweihungstext der „Tabula smaragdina“ in dem so oft zitierten Sinnspruch zeugt: „Was oben ist, ist wie das, was unten ist“<sup>86</sup>. Das indische Pendant ist in einem tantrischen<sup>87</sup> Text, dem Vishvasara Tantra, zu finden: „Was hier ist, ist

---

<sup>82</sup>Dürckheim, K. Graf: Meditieren – wozu und wie, S. 108.

<sup>83</sup>Bellinger, G. J.: Knauers Lexikon der Mythologie, S. 35-36.

<sup>84</sup>Buber, M.: Das dialogische Prinzip. Darin: Ich und Du.

<sup>85</sup>Neumann, E.: Die Erfahrung der Einheitswirklichkeit und die Sympathie der Dinge, S. 22.

<sup>86</sup>Nardini, B.: Mysterien und Geheimlehren. Braunschweig: Aurum, 1990, S. 261.

<sup>87</sup>Der Begriff Tantra hat eine ganze Reihe unterschiedlicher Bedeutungsaspekte. In diesem Kontext ist das Tantra ein Lehrtext und hat nichts mit den schillernden sexuellen Praktiken des „Weges der linken Hand“ zu tun (Evola, J.: Metaphysik des Sexus, S. 387). Siehe zum Begriff Tantra: Lexikon der östlichen Weisheitslehren.

auch anderswo. Was hier nicht ist, ist nirgends.“<sup>88</sup> Nehmen wir dies ernst, so ist jede unserer täglichen Begegnungen eine ideale Herausforderung für unser inneres Wachsen.

Es gibt eine tiefe Sehnsucht in uns Menschen nach reiner und authentischer Begegnung, die, wenn sie wie in jener Schwertübung gelingt, zutiefst beglückend ist und in uns etwas zum Klingeln bringt, das über uns hinausweist. Beim Evangelisten Matthäus finden wir den Jesus, dem großen Meister aus Nazareth, in den Mund gelegten Ausspruch: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, dort bin ich mitten unter ihnen.“<sup>89</sup> Über den speziell christlichen Kontext hinaus könnte es entsprechend heißen: Wenn zwei (oder drei) Menschen in der inneren Ausgerichtetheit auf das Höchste in sich einander begegnen, dann können sie der Erfahrung von geistiger Rückverbundenheit zum Sein teilhaftig werden, das sie beide trägt und sie als Einzelwesen übersteigt. In der geschilderten Übungserfahrung ist diese Qualität aufgeleuchtet.

## 12. Initiatische Schwertarbeit in der Traumatherapie

„Ich bin als viertes Kind geboren. Eigentlich war ich nicht gewollt. Meine Eltern hatten mit den drei älteren Geschwistern, eigenem Haus und Betrieb bereits genug zu tun und empfanden es als Überforderung, sich nun auch noch um einen weiteren Nachkömmling kümmern zu müssen.“ So beginnt die Erzählung von Ingeborg, einer alleinstehenden Frau in den Anfangssechzigern. „Natürlich wusste ich das nicht gleich – meine Eltern haben es mir erzählt, als ich in die Schule kam. Dennoch habe ich diesen Vorbehalt mir gegenüber immer wahrgenommen.“ Ingeborg bezeichnet diesen Umstand als „ihre erste Traumatisierung“. Die zweite war ein heimlicher sexueller Übergriff eines Angestellten im elterlichen Betrieb. „Dieses Vorwissen ereignete sich, als ich 8 Jahre alt war. Ich erinnere mich erst seit ein paar Jahren daran, nachdem es im Verlauf einer Serie von therapeutischen Sitzungen aufgetaucht war.“ Vorher gab es nur ein diffuses Gefühl, dass etwas in ihren Beziehungen zu Männern grundsätzlich schwierig war. Ihr psychischer Zustand ist immer wieder sehr labil. Wiederkehrende Angstzustände, Erschöpfung, innere Orientierungslosigkeit und Unruhe kennzeichnen ihn.

Nach sorgfältiger Abklärung ihrer augenblicklichen inneren Stabilität, ihren Ressourcen, ihres spirituellen Rückhaltes und ihrer sozialen Eingebundenheit leite ich Ingeborg zu einem ersten Kontakt mit dem Schwert an. Ein vorsichtiges und sorgfältiges Vorgehen scheint mir in diesem Fall besonders angebracht, da es prinzipiell im Umgang mit dem Schwert zu einer Triggerung von sexuellen Traumata kommen kann. Dies kann über die quasi phallische Form des Schwertes geschehen, über die Bedrohungserfahrung, über die aufgestaute Wut oder die darunter liegende seelische Verletzung mit unverarbeiteten Schmerz- und Trauergefühlen.

Ich lasse Ingeborg verschiedene Haltungen und Bewegungen mit dem Schwert ausprobieren, wobei sich immer wieder der bedrohliche Aspekt in den Vordergrund drängt. Das waagrecht vor dem Unterbauch gehaltene Schwert macht ihr Angst und empfindet sie als zu aggressiv. Das senkrecht vor dem Körper aufgerichtete Schwert konfrontiert sie mit dem Gefühl von Enge und Bedrängnis. Erleichterung stellt sich erst dann ein, als Ingeborg es wie ein in seine Scheide gestecktes Schwert mit der Spitze nach hinten gerichtet am linken Beckenknochen in Gürtelhöhe hält: „Das gibt mir ein Empfinden von Ordnung und Kraft. Weißt du,

---

<sup>88</sup>Avalon, A.: Die Schlangenkraft, S. 21.

<sup>89</sup>Mt. 18, 20.

das ist so wohltuend. Ich durchlebe jeden Morgen Phasen von solcher Unstrukturiertheit und Bodenlosigkeit!“

Wir fahren mit Körperzentrierungsübungen und Handgesten, die die Schwertbewegungen nachahmen, fort, bis Ingeborg bereit ist, das Schwert am Griff zu umfassen und es selbst aktiv zu führen. Dadurch gelingt es ihr, sich aus ihrer anfänglich fast gelähmten inneren Starre herauszuarbeiten. Am Ende jener Sitzung formuliert Ingeborg: „Ich bin sehr überrascht und beglückt. Ich habe etwas davon erfahren, dass *ich sein darf*. Es gibt noch Hoffnung für mich.“

Steht am Beginn eines Menschenleben ein solcher Vorbehalt der Eltern „Eigentlich wollen wir dich gar nicht“, so wirkt dieser wie eine schwere Hypothek auf dem Vorgang des Ankommens auf dieser Welt. Dem vorbehaltlosen „Sei willkommen“, das jeder kindlichen Seele das Geborenwerden und die Entwicklung seiner psychophysischen Ganzheit erleichtert, steht in Ingeborgs Fall eine Ablehnung gegenüber, die zweierlei Wirkung hat:

Zum einen erfährt der ursprüngliche Lebensimpuls, der nötig ist, damit eine Seele ihren Weg ins Leben finden kann, einen Dämpfer, eine Blockierung. Die Kraft des „Ich bin“ in der Gestalt des „Ich will leben“ trifft auf Zurückweisung und Widerstand. Die Folge ist, dass bestimmte psychische Aspekte quasi in der Lebensverneinung hängen bleiben. Dies geschieht in Entsprechung zu der teils bewussten, teils unbewussten Grundhaltung der Eltern zum werdenden Kind. Diese Haltung prägt sich als tiefes Lebensmuster in die Psyche des Kindes ein und wirkt als beständige Blockierung im Fluss des Lebens, wodurch ein Ja zum eigenen Dasein und damit zur eigenen Identität erschwert wird – in Extremfällen bis hin zur Suizidalität. Oft bleibt das Gefühl zurück, nicht „ich selbst sein zu können“, weil dieses Ich eigentlich keine Lebensberechtigung hat.

Erreicht die Arbeit mit dem Schwert wie in Ingeborgs Fall die existentielle Tiefenschicht, von der ich im vorigen Abschnitt sprach, dann stärkt sie den ursprünglichen Lebensimpuls, so dass die Kraft des „Ich bin“ im Sinne des „Ich will leben“ von der nun erwachsenen Psyche bewusst ergriffen werden kann. Das initiatische Moment besteht darin, die ursprüngliche Kraft des „Ich bin“, die unter all den lebensverneinenden negativen Erfahrungsschichten liegt beziehungsweise die von diesen überlagert wird, neu zu entfachen und sie zu einer neuen Lebensgrundlage werden zu lassen – ganz im Wortsinne des „Initiare: einen Zugang eröffnen, einen neuen Anfang setzen“<sup>90</sup>.

Die zweite sehr häufig auftretende Wirkung beruht auf dem einfachen Prinzip, dass sich die Haltung des „Willkommen-Heißens“ in der liebenden Zuwendung der Eltern zu ihrem Kind äußert. Ein emotional positives Grundklima ebnet dem werdenden Individuum den Weg, sich in einer möglichst vollständigen Weise zu entwickeln. Das Kind ist psychisch-existentiell darauf angewiesen. Ist diese Grundeinstellung bei den Eltern nicht vorhanden, so versucht es mit allen Mitteln, sich diese Liebe der Eltern zu erringen. Es wird sich in aller Regel in einer Weise entwickeln, dass es die elterlichen Bedingungen erfüllt, ein liebenswertes Kind zu sein. Es versucht damit dem elterlichen Bild zu entsprechen und kann sich nicht dem eigenen „Inbild“ gemäß entfalten. Das Kind opfert viele eigene Lebensimpulse, um die Liebe durch die Eltern zu erfahren. Es nimmt manche Verbiegung seiner ursprünglichen Individualität in Kauf, wobei diese eigenen Lebensimpulse in den Schatten fallen. Und wie alles, was verdrängt wird, drängen diese Inhalte irgendwann wieder an die Oberfläche, da sie die Psyche nicht weiter belasten wollen. Der tiefere Sinn ist wohl der, dass das Leben den Menschen als vollständig entwickelt sehen will. Darin drückt sich ein Entwicklungsimpuls des Lebens an sich aus, den man als „Tendenz zur Gänzlichkeit“ bezeichnen kann.

---

<sup>90</sup>Siehe S. 7.

Die Initiatische Schwertarbeit bereitet jenen unterdrückten Lebensimpulsen neue Bahnen, setzt psychische Energie frei und stellt ihnen Formen zur Verfügung, in denen sie zum Ausdruck kommen können. Auf Ingeborgs Weg zeigt sich dieser Zugewinn an Lebenskräften erst im Laufe der Zeit.

Wenden wir uns der zweiten Traumatisierung zu. Sexuelle Übergriffe von Männern führen bei Frauen fast immer zur Erfahrung existentieller Bedrohung und in deren Folge zu Angst und Misstrauen dem gegenüber, was das Leben mit sich bringt. Solche Ereignisse werden stets begleitet von seelischem Schmerz, von Trauer und Wut sowie innerer Erstarrung. Letztere entsteht dadurch, dass das Erlebnisbewusstsein in der konkreten traumatischen Situation aus dem Körper geht und diesen quasi wie ein Objekt zurücklässt. Dadurch wird das Bewusstsein des Spürens während der psychischen Verletzung durch den Übergriff aus dem Körper herausgezogen und sodann abgespalten. Dieser innere Fluchtmechanismus ist eine unbewusste seelische Schutzreaktion, die dem oder der Betroffenen helfen soll, das traumatische Ereignis psychisch zu überleben und das Weiterexistieren zu sichern. Die Kehrseite ist, dass der Körper von nun an „vergiftet“ ist, genauer gesagt wird das Sich-im-Körper-Spüren immer wieder als unerträglich erlebt und mit dem überlebenssichernden Fluchtimpuls beantwortet. Der Zugang zum eigenen Körper als lebensspendender elementarer Nährboden und Tor zu tiefer erlebtem Sein ist fortan vermient.

Scham und Peinlichkeit werden regelmäßig zu den Begleitern, die zudem Erfahrungen dieser Art den Weg in die unbewusste Verdrängung bahnen. Lebenskräfte, die eigentlich dem Menschen zur Gestaltung seines Lebens frei zur Verfügung stünden, sind gebunden in jenen psychischen Mechanismen, die die psychische Verletzung, die Wut und die Trauer unterdrückt halten.

Jede Traumatisierung – egal ob sexuell oder gewaltbedingt oder „lediglich“ auf der emotionalen Ebene – hinterlässt einen innerlich gebrochenen Menschen. Je biographisch früher sich dies ereignet, desto weniger greifbar und schwieriger sind sie dem Bewusstsein zugänglich. Solche Frühstörungen hinterlassen oftmals kaum zu bewältigende Spuren im psychischen Gefüge eines Menschen. Sie bedürfen einerseits einer therapeutischen Begleitung, die den Betroffenen den Zugang zu Ressourcen ermöglicht, die sich nur in wesenhaften Tiefenschichten der Seele finden, in die die Traumatisierung nicht hinabreichen konnte. Der Gedanke, dass die „ewige Seele“, die jedem Menschen als Kern innewohnt, per definitionem unverletzbar ist, schenkt zuweilen Trost, umso mehr, als er den geistigen Wirklichkeit tatsächlich entspricht.

Andererseits ist in der Begleitung auf solch einem Weg ein hohes Maß an therapeutischer Kunstfertigkeit, feines Mitgefühl und viel Geduld erforderlich, weshalb der Aspekt der exerzitionshaften Übung<sup>91</sup> so heilsam und „not-wendend“ ist. Ereignisse, die im Kontext mit der Geburt stehen, sind sehr komplex. Diese Ereignisse spielen sich beim Ankommen auf dieser Erde – ähnlich wie beim Weggehen, also dem Sterben – in einer Tiefe ab, die wir mit unserem menschlich begrenzten Bewusstsein nur unzureichend erfassen können. Bei dem Versuch, sie denkend begreifen zu wollen, stoßen wir an Grenzen. Wir können uns diesen Zusammenhängen letztlich wohl nur ahnend und tastend nähern.

Ich bin mir der Tatsache bewusst, dass meine Ausführungen an dieser Stelle kontextbedingt vergrößert sind. Nicht umsonst erfährt das Gebiet der Traumatalogie in der heutigen Zeit große Beachtung und Weiterentwicklung, und es gibt eine Reihe profunder Ansätze dazu<sup>92</sup>. Der Beitrag, den die initiatisch-therapeutische Arbeit beizusteuern imstande ist, sollte

---

<sup>91</sup>Siehe S. 23.

<sup>92</sup>Die Ansätze von Peter Levine oder Luise Reddemann seien hier exemplarisch genannt.

im Rahmen dieser Studie erwähnt werden, spielt er doch im Rahmen meiner klinischen Tätigkeit eine nicht unerhebliche Rolle.

Ich möchte auf die im Kontext von traumatischen Erfahrungen dieser Art regelmäßig auftauchende Frage von Schuld kurz eingehen. Wer hat Schuld an diesem Ereignis: Haben die Eltern Schuld, weil sie ihr viertes Kind nicht so willkommen heißen konnten wie das erste? Oder sind wiederum deren Eltern schuld, weil sie ihren Kindern kein Bewusstsein für den Wert einer werdenden Kinderseele beibringen konnten? Oder sind es die Zeitumstände, die so wirtschaftlich schwierige Verhältnisse mit sich brachten? Oder der Niedergang von wahren inneren Werten? Die Reihe ließe sich *ad ultimum et absurdum*<sup>93</sup> fortführen. Desgleichen erweist sich natürlich auch die Schuldfrage – so wesentlich sie zu stellen ist – als immer zu kurz greifend. Es lässt sich letztlich auch keine ursächliche Verkettung herstellen dergestalt „*Weil* meine Eltern mich eigentlich nicht wollten und ich doch geboren wurde, habe ich ein so schwieriges Schicksal.“ Dies greift aus initiatischer Sicht ebenfalls zu kurz beziehungsweise wird der schicksalhaften Tiefe eines solchen Umstandes nicht vollumfänglich gerecht. Natürlich lassen sich auch karmische<sup>94</sup> Überlegungen anstellen, die, wenn sie wirklich zutreffen, dem Traumatisierten als Verständnishilfe nützlich sein können, aber eben für eine vollständige Erlösung – bleiben sie nur Überlegungen – nicht ausreichen.

Meiner Anschauung und Erfahrung nach steht eine elterliche Einstellung wie in Ingeborgs Fall auf der Seelenebene immer in einer Entsprechung zu einem selbstablehnenden Anteil der eigenen Seele, der dadurch eine Aktualisierung und Konkretion in der physischen Realität erfährt – letztlich für einen an sich arbeitenden Menschen immer verbunden mit dem inneren Wunsch und Auftrag nach Erlösung und Verwandlung.

### 13. Eine initiatische Erfahrung im klinischen Kontext

Im Folgenden möchte ich schildern, wie sich initiatische Erfahrungen im klinischen Bereich ereignen und einen therapeutischen Prozess in ein völlig neues Licht rücken können. Die Rede ist von Herrn N., einem knapp 60-jährigen Mann, der zu einem wiederholten Aufenthalt in jene Klinik, in der ich als Therapeut arbeite, eingewiesen wird. Seine klinische Diagnose lautet „schwergradige rezidivierende depressive Episode“. Symptomatisch zeigen sich erhebliche Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Kraft- und Antriebslosigkeit, Perspektivlosigkeit und Zukunftsängste. Seine positiven Lebensgefühle wie Freude, Elan und Unternehmungslust, die ihm immer eigen waren, sind ihm völlig abhanden gekommen. Zur Stabilisierung seiner labilen inneren Situation sind Herrn N. verschiedene Psychopharmaka verordnet.

Die ersten drei Stunden dienen dem gegenseitigen Kennenlernen und Herantasten. Herr N. berichtet von seiner Not, nichts mehr empfinden zu können. „Ich habe mein ganzes Leben lang gearbeitet. Auf *mich* gehört habe ich noch nie.“ Ich erlebe ihn sehr gestaut und von sich selbst völlig getrennt. Beruflich ist Herr N. in einer technischen Branche tätig und leitet äußerst erfolgreich ein eigenes Büro. Geboren in den Nachkriegsjahren – der Vater war Kriegsteilnehmer – hatte er quasi mit der Muttermilch die Lebensmaxime aufgesogen: „Du bist wer, wenn du leistest“. Diesem Ideal war er in zwanghafter Weise treu geblieben, bis sein ganzes inneres Gefüge zusammengeborchen war.

---

<sup>93</sup>Das ist: unbegrenzt und bis ins Absurde gehend.

<sup>94</sup>Der Begriff „karmisch“ wird oftmals missverstanden oder nur unzureichend erfasst. Es geht weder darum, Schuld oder Vergehen in der Vergangenheit zu suchen, noch darum, vereinfachte Erklärungen für aktuell schwerwiegende Situationen oder Ereignisse zu geben. Das fundiert zu erläutern, was das Gesetz von Karma beziehungsweise die Vorstellung eines „karmischen Gesetzes“ auf der Seelenebene wirklich beinhaltet und in welcher Weise dies für ein Verständnis seelisch-geistiger Prozesse sinnvoll ist, ist ein umfassendes Thema, das jedoch den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

In der vierten Sitzung leite ich ihn an, eine einfache Übung mit dem Holzsword zu machen. Er richtet seine Augen über die Schwertspitze hinweg ins Tal. Sein Blick bleibt an dem Kirchengebäude und der davor stehenden Tanne hängen. Mit Tränen in den Augen und innerlich bebend steht er für einige Momente da und lässt dann das Schwert wieder sinken. Überwältigt nimmt er auf dem Stuhl wieder Platz und schildert mir mit brüchiger Stimme sein Erleben: „Der Blick auf die Kirche und die Natur – plötzlich wurde mir klar, worauf es in meinem Leben wirklich ankommt, und woran ich ein Leben lang vorbeigegangen bin: Licht, Raum, Zeit – die Ausrichtung auf die Schöpfung und den Kosmos. Hinter der Kirche, am gegenüberliegenden Hügel, stößt die grüne Wiese am Horizont an den tiefblauen Himmel. Die Erde berührt den Kosmos. Und im Vordergrund der Blick durch die soeben aufgesprungenen und in der Frühlingssonne durchscheinenden Zierkirschenblüten.“ Die Erfahrung lasse ich bestätigend, aber ohne große Erklärung stehen, worauf wir uns bis zur nächsten Woche verabschieden.

Was ist geschehen? Für einen Augenblick erreicht ihn eine tiefere Wirklichkeit. Eine Wahrnehmung außen tritt in Resonanz mit einer verdrängten inneren Wirklichkeit. Viele andere Patienten vor ihm haben diesen Blickwinkel eingenommen, manche hatten die Kirche gesehen, andere die vorbeilaufenden Schulkinder, wieder andere die Fahrstraße und die Fahnen des nächsten Einkaufszentrums. Herr N. erblickt die Kirche, und sie gemahnt ihn an das alles durchdringende göttliche Licht und seine Verbundenheit damit. Er sieht den Baum, der ihn erinnert an seine Eingebundenheit in die Natur mit ihren Gesetzmäßigkeiten, ihren Kräften und Zyklen, an denen er selbst in seiner Tiefe teilhat. In die Welt des Gewöhnlichen bricht plötzlich eine andere Wirklichkeit ein.

Eine Woche später berichtet Herr N. mir über die Nachwirkungen. „Ich musste das alles erst einmal verarbeiten. Wissen Sie, ich war ein Leben lang auf Leistung und Erfolgsoptimierung ausgerichtet und habe dieser Ausrichtung alles geopfert. In diesem Moment ist mir plötzlich meine ganze Lebensthematik klar geworden. Jetzt fühle ich mich tief innen ganz ruhig und mit mir verbunden. Wenn ich das habe, brauche ich nichts anderes mehr. Aber ich muss unbedingt etwas finden, was mich daran in meinem Alltag erinnert.“ Im weiteren Verlauf des Gespräches kommt ihm die Erinnerung an ein Lot, das er noch aus Ausbildungszeiten im Schrank hängen hat, obwohl es durch modernere elektronische Geräte längst in seinem Dienst abgelöst wurde. Dieses Lot will er nun wieder hervorholen und es zum Symbol für seine innere Ausrichtung, quasi seine Tiefenlotung, an die Wand hängen.

Das Schwert, das er vordem als Kampfinstrument innerlich völlig abgelehnt hatte, wird ihm nun zum Medium der inneren Ausrichtung. Er bewegt es nur langsam und wenig, immer die Zentrierung und Ausrichtung suchend: „Das ist meine Form von Meditation“. Herr N. ist durch diese Erfahrung natürlich kein Initiierter im klassischen Sinne geworden. Jedoch ist dieser kurze Moment ein aufrüttelnder Wendepunkt im therapeutischen Prozess, ja in seinem Leben geworden. Das initiatische Prinzip, von dem ich im Kapitel über den geistigen Hintergrund des Initiatischen<sup>95</sup> sprach, ist zur Wirkung gekommen. Herr N. wird nie wieder „der Alte“ sein, der er zu Beginn seines Klinik-Aufenthaltes gerne wieder geworden wäre – der Alte im Sinne eines Menschen, der wieder Kraft bekommt, um dann wieder in den alten Bahnen und Strukturen weiterzuleben. Die Erinnerung wird vielleicht mit der Zeit verblassen, der Ruf, der darin mit erklingt, wird ihn jedoch nie wieder verlassen.

---

<sup>95</sup>Siehe S. 5.

## 14. Heilung in der Initiatischen Schwertarbeit

Herr G. ist Rechtsanwalt und Vater von zwei Kindern. Im Laufe des Vorgesprächs zeigt sich seine Ehe als zentrales Problem. Seit einigen Jahren lebt er getrennt von seiner Ehefrau. Beide kümmern sich in örtlicher Nähe um die Kinder, was einerseits in wohlwollendem Einverständnis geschieht, andererseits aber auch eine beständige Konfliktquelle zwischen beiden darstellt. Phasen der gegenseitigen Annäherung und Abstoßung wechseln sich ab. Dem Impuls, den Kindern zusammenlebende Eltern, sozusagen ein formal heiles Elternhaus zu ermöglichen, entspringt der jüngste Versuch, es doch noch einmal miteinander zu versuchen. Dadurch verschärft sich die Dynamik der Auseinandersetzungen. Zudem zeigen sich bei Herrn G. Gelenksbeschwerden, die ärztlicherseits als beginnende rheumatoide Arthritis diagnostiziert werden.

In einer Sitzung widmen wir uns speziell seiner Erkrankung – zunächst verbal, später im praktischen Erleben. Ich lege ein Schwert auf den Boden und lade Herrn G. dazu ein, darum herumzugehen und die verschiedenen Perspektiven auf sich wirken zu lassen. Am Griff spürt Herr G. gestärkt, vor dem Schwertrücken fühlt er sich geschützt und geborgen. Als er sich im Angesicht der Schwertspitze der Tatsache gewahr wird, dass das Schwert auf ihn zugerichtet ist, durchfährt es ihn. Für einige Momente bleibt er mit schmerzverzerrtem Gesicht stehen. Ich fordere ihn auf, das Erlebte in einen passenden Satz zu fassen, worauf er folgende Worte von sich gibt: „Ich richte mich selbst.“

Innerlich erschüttert und nach einiger Zeit wieder gefasster berichtet Herr G., ihm sei der Schwertspitze gegenüber plötzlich klar geworden, welchen Irrsinn er mit sich anstelle. Die Erkrankung spiegle ihm das ganz deutlich: „Ich betreibe Autoaggression. Kein Wunder, dass mein Körper mit einer autoaggressiven Entzündung im Bewegungsapparat reagiert.“ Ihm wird verständlich, dass zwar die Motivation, seinen Kindern ein Zuhause mit beiden Eltern zu schenken, ehrenwert und aus seiner eigenen Biographie als Scheidungskind verständlich ist, aber er sich darin selbst verzehrt, so dass sich die Kräfte gegen ihn richten – und zwar auf der ganz elementaren Ebene des physischen Körpers. Speziell betroffen ist sein Bewegungsapparat, der Teil also seines Körpers, mit dem er sich im täglichen Leben fortbewegt – im übertragenen Sinne auf seinem Weg sich fortbewegt.

In diesem Augenblick dringt eine entscheidende Erkenntnis zu Herrn G. durch. In der Tiefe wird ihm klar, in welcher misslichen Lage er sich hineinmanövriert hat. Diese Erhellung lässt ihm innerlich keine andere Wahl, als eine eindeutige Konsequenz zu ziehen, nämlich den Annäherungsversuch zu beenden und das Leben auf von der Ehefrau getrenntem Wege eigenständig in die Hand zu nehmen.

Zu jedem Heilungsprozess insbesondere von psychosomatischen Erkrankungen – und speziell die psychischen Aspekte solcher Erkrankungen lassen sich mit der Initiatischen Schwertarbeit bearbeiten – gehören verschiedene Stadien. In der Regel muss einem Menschen zunächst die psychische Dimension einer Symptomatik an sich bewusst werden. So dann muss die innere Thematik, also das Thema, was er oder sie über den Körper unbewusst zum Ausdruck bringt, erkannt werden. In dem angeführten Beispiel wird dieser Aspekt in der Begegnung mit dem Schwert wirksam – die initiatische Erkenntnis, die Herrn G. zuteil wird: Das selbstschädigende Verhalten innerhalb seiner Beziehung hat seine Entsprechung im autoaggressiven Charakter der Erkrankung. Die rheumatoide Arthritis, mit der es Herr G. zu tun hat, gehört zu den autoimmunen Erkrankungen des Bewegungsapparates. Bei den Autoimmunerkrankungen handelt es sich um Krankheiten, deren Ursache eine überschießende Reaktion des Immunsystems gegen eigenes Körpergewebe ist. Irrtümlicherweise erkennt das Immunsystem körpereigenes Gewebe als zu bekämpfendes Fremdgewebe und reagiert

dementsprechend autoaggressiv<sup>96</sup>. Autoimmunerkrankungen können somit als psychosomatische Erkrankungen aufgefasst werden<sup>97</sup>.

Für das erste Auftreten der rheumatoiden Arthritis ist die aktuell psychische Situation nicht ursächlich, wohl aber der Auslöser. Eine Disposition ist schon vorher vorhanden, das heißt das krankmachende Prinzip als lebensenergetisches Muster, das für die Vorgänge im Körper verantwortlich ist, existiert bereits und tritt durch die aktuelle Konfliktsituation in der Ehe auf der physischen Ebene in Erscheinung. Es kommt zur Somatisierung.

Das entscheidende und damit das initiatische Moment ist der Augenblick der Selbsterkenntnis: „Mit dem, was ich mit mir gerade mache, richte ich mich selbst, ja richte mich zugrunde.“ Hätte ich als Begleiter Herrn G. diese Zusammenhänge im Sinne einer therapeutischen Erklärung vermittelt, so hätte dies bei weitem nicht die nun eröffnete Tiefe und Wirkkraft gehabt. Die erlebte Selbsterkenntnis wirkt immer tiefer und nachhaltiger als das, was einem Menschen im Rahmen einer Therapie von außen gesagt wird. Entscheidend ist die Entsprechung von äußeren Gegebenheiten und innerer Realität. Diese wirkt im Sinne der von Erich Neumann beschriebenen „Einheitswirklichkeit“<sup>98</sup>.

In Texten der Alchemie wird das Schwert bisweilen gleichgesetzt mit dem „Stein der Weisen“, also der Essenz des Seins schlechthin. „Es bedeutet jenen Lebensimpuls, der zum Erkennen des Selbst führt“<sup>99</sup>, was sich im Beispiel von Herrn G. in Form seiner Selbsterkenntnis, die zugleich Selbst-Erkenntnis ist, konkret ereignet hat: Klarheit im Erkennen der eigenen tieferen Wahrheit.

Was der Erkenntnis nun folgen muss, ist die Konsequenz auf der Ebene der Handlung und die Umsetzung im gelebten Alltag. Damit beginnt ein neues Kapitel des therapeutischen Prozesses, das ich hier nicht weiter verfolgen möchte.

Wie sich die Symptomatik einer Erkrankung mit ausgeprägt psychosomatischen Hintergrund entwickelt, ist sehr unterschiedlich, denn das Auftreten einer organisch manifesten Erkrankung ist in der Regel die letzte und schwerwiegendste Stufe des Somatisierungsprozesses. Symptome hingegen, die noch im Bereich der Funktionsstörungen auftreten, also noch nicht organisch manifest geworden sind, haben insgesamt eine wesentlich bessere Prognose. Sie verändern sich allerdings erst dann, wenn das dahinterliegende Thema vollständig oder zumindest zu einem großen Teil bearbeitet und integriert ist, das bedeutet, dass die der Symptomatik zugrunde liegenden tieferen Muster aufgelöst sind und sich die ursprüngliche, „gesunde“ Ordnung wiederhergestellt hat<sup>100</sup>. In diesem komplexen Heilungsprozess kann die Schwertarbeit als ein therapeutisches Medium unter anderen sehr hilfreich und wirksam sein.

## 15. Über das Schwert des Geistes

Immer wieder höre ich im pauschalisierenden Urteil sagen, wenn Menschen erfahren, dass in der Schwertarbeit mit „richtigen Schwertern“ geübt wird oder Bambus-Schwerter kampfähnlich aufeinandergeschlagen werden: „Das ist mir zu martialisch. Ich bin jemand, der das *Schwert des Geistes* bevorzugt“. Gemeint ist dabei meistens eine intellektuelle Scharfsinnigkeit und Allgemeinbildung gepaart mit einer ausgeprägten Wort- und Redegewandtheit. Was

---

<sup>96</sup>Der Begriff „Autoimmunerkrankung“ und „autoaggressive Erkrankung“ wird synonym gebraucht. Pschyrembel. Klinisches Wörterbuch, S. 156.

<sup>97</sup>Treichler, M.: Sprechstunde Psychotherapie, S. 221 ff.

<sup>98</sup>Neumann, E.: Die Erfahrung der Einheitswirklichkeit und die Sympathie der Dinge.

<sup>99</sup>Jung, E. , von Franz, M.-L.: Die Graalslegende in psychologischer Sicht, S. 93 und 94.

<sup>100</sup>Auch diese Thematik kann hier in diesem Zusammenhang nur angerissen und nicht erschöpfend behandelt werden.

es mit dem Schwert des Geistes in Wirklichkeit auf sich hat, möchte ich anhand eines weiteren Beispiels eines auf dem Schwertweg fortgeschrittenen Schülers verdeutlichen.

Ausgangspunkt der Übungsserie ist die Grundübung in ihrem stetigen Wechsel von Schnittgebärde, die auf einem klaren Punkt endet, und dem Zurückführen in die Grundhaltung. In diesem Wechsel finden wir die Entsprechungen von Bewegung und Ruhe, Handeln und Rückbesinnung, Ausdruck und Eindruck, Wirkung nach außen und nach innen. Die Übungsaufgabe besteht für jenen Schüler – nennen wir ihn Stephan – darin, die Phasen der Ruhe innerhalb des Grundübungsablaufes stetig zu verlängern.

Stephan nimmt also sein Üben auf, zuerst in der üblichen Abfolge. Mit der Zeit verlängert er die Phasen der Rückbesinnung, fügt einen weiteren Atemzug ein, dann mehrere. Die Dichte, die durch die Konzentration auf den Endpunkt der Schwertgebärde entsteht, verströmt sich in die Phasen der aufmerksamen Ruhe in der Grundhaltung hinein. Zum Schluss hin bewegt Stephan das Schwert nur noch sporadisch. Ansonsten ist eine intensive Spannung im Übungsraum entstanden. Es fällt Stephan sichtbar schwer, nach etwa zehn Minuten des Übens wieder zurück zum Sprechen zu finden und seine Erfahrungen in Worte zu fassen: „Durch deine Aufgabenstellung in der Übung ist zunächst eine große Präsenz in mir entstanden. Zuerst waren noch Gedanken hier und da in meinem Kopf. Mit der Zeit traten sie zusehends in den Hintergrund und flammten nur noch ganz gelegentlich kurz auf. Meine Wahrnehmung wurde scharf und klar, wie eine geschärfte Klinge. Dann geschah etwas Erstaunliches: Ich versuchte, diese klare Gegenwärtigkeit mir zunutze zu machen, indem ich sie in feinere Wahrnehmungsschichten in mir lenkte. Auf einmal hatte ich eine Ebene erreicht, in der es begann, in mir zu strömen und zu strahlen, bis ich von dieser Qualität ganz erfüllt war – und das spüre ich auch jetzt noch so. Ich bin ganz überwältigt davon.“

Stephan ist es also gelungen, die Kraft der Gegenwärtigkeit, die der Schwertkämpfer im Ernstfall ganz in das augenblickliche Kampfgeschehen im Außen richtet, nach innen zu wenden und diese sich als Qualität der Bewusstseinsausrichtung für seinen inneren „Aufstieg“ in feinere Seinsschichten zunutze zu machen. Damit ist der Prozess der Bewusstseinsintensivierung gemeint, wie er in bestimmten Meditationen angestrebt wird. Der Kabbalist beispielsweise versucht Stufe um Stufe sein Bewusstsein aus den dichteren unteren in höhere Sphären<sup>101</sup> aufzusteigen zu lassen.

Es gibt eine Vielzahl von Ansätzen und Modellen, die verschiedene Stufungen des Menschen beschreiben. Ein gängiges ist die Aufgliederung der vier niederen Körper in den physischen Körper, den Ätherleib, der den physischen Körper belebt, den Emotionalkörper, dem die Schicht der Emotionen, Gefühle und Empfindungen zugeordnet sind, und den Mentalkörper als den Bereich, der mit dem Denken in Verbindung steht. Aber erst ab der folgenden fünften Stufe beginnt der Bereich des wirklich geistigen Seins. Wer also das Schwert des Geistes vordergründig dem Bereich des Mentalen zuordnet, geht fehl.

Der Begriff „Schwert des Geistes“ stammt aus dem Brief des Apostel Paulus an die Gemeinde von Ephesus (Kapitel 6, 17): „(...) den Helm der Rettung nehmt und das Schwert des Geistes, das ist: (das) Wort Gottes.“<sup>102</sup> Der Apostel gebraucht diesen Ausdruck, um die bedrängte junge Christengemeinde zu stärken, nicht mit Waffengewalt zu kämpfen, sondern sich auf die eigenen Stärken zu besinnen: das Schwert als Kraft des göttlichen Wortes. Einen treffenden Ausdruck dessen finden wir in dem Bild, das in der Apokalypse des Johannes<sup>103</sup> beschrieben wird: Aus dem Munde Christi ragt ein Schwert. Damit wird klar, dass mit

---

<sup>101</sup>In der Kabbala heißen diese Sphären die 10 Sephirot des Oz chajim, des Lebensbaumes. Damit sind verschiedene Aspekte und Ebenen des Makrokosmos, der Schöpfung, wie auch des Mikrokosmos, also des Menschen gemeint.

<sup>102</sup>Übersetzung gemäß „Münchener Neues Testament“.

<sup>103</sup>Off. 1, 16.

dem Schwert des Geistes eine wirklich geistige Qualität gemeint ist, die jenseits des rationalen Denkens und des emotionsbedingten Lebens beginnt.

Das Schwert des Geistes steht in engem Zusammenhang mit der Entwicklung der „oberen Männlichkeit“<sup>104</sup>. Mit diesem Begriff bezeichnet Erich Neumann die „Aktivität des bewußten Tuns, Handelns, Schaffens und Erkennens im Gegensatz zum Getriebenwerden von den Mächten des Unbewußten“<sup>105</sup>. Diese Qualitäten sind dem „Himmel“ als Prinzip des Luft-Geist-Pneuma zugeordnet, dem Logos also, die den Kräften des Eros und des Chthonischen<sup>106</sup>, des Erdverbundenen, gegenüberstehen. Das Schwert des Geistes bezeichnet somit jene Qualität, mittels derer der Mensch den im Sein wurzelnden Lebensimpulsen in Rückverbindung mit der geistigen Ordnung bis in die physische Konkretion zur Verwirklichung verhilft. In der initiatischen Arbeit mit dem Schwert werden diese Qualitäten angesprochen und zur Entwicklung angeregt.

In diesem Zusammenhang weist René Guénon darauf hin, dass das Schwert auch ein Instrument des Kampfes gegen die eigenen inneren Feinde ist, das heißt gegen „all die Elemente im Menschen, die im Gegensatz zu seiner Ordnung und Einheit stehen“<sup>107</sup>. Damit wird es zum Schwert der Wahrheit.

In der jüdischen Kabbala sind die unterschiedlichen Aspekte des Göttlichen in den zehn Sephirot, den 10 Sphären, abgebildet. Der Sephira „Geburah“<sup>108</sup> ist die Qualität zugeordnet: Das Durchsetzen des als wahr Erkannten und die Überwindung von Schwierigkeiten im Sinne von „den wahren Sieg erringen“. Ihr zugeordnet ist der Erzengel Chamael, der Engel des göttlichen Feuers, der alles Niedere verbrennt. Er führt das Schwert seiner Rechten.

Jean Gebser entwirft in seinem Hauptwerk „Ursprung und Gegenwart“<sup>109</sup> eine Geschichte der menschlichen Bewusstwerdung. Er unterscheidet darin in Bezug auf das menschliche Sein die „archaische, magische, mythische, rationale und integrale Struktur“. Etwas vereinfacht lassen sich die ersten drei Strukturen den verschiedenen Ebenen des Emotionalen zuordnen und die rationale der mentalen. Gebsters integrale Struktur überwölbt alle untergeordneten Strukturen und umfasst jene Qualitäten, die in anderen Anschauungen dem Geistkörper oder Spiritualkörper mit den jeweiligen Unterordnungen entsprechen.

Die Initiatische Schwertarbeit kann auf all den genannten Ebenen wirksam werden. Sie trägt zur Klärung eigener Bereiche des Emotionalen und Mentalen bei. Aber erst dort, wo die integrale Struktur, die als geistiges Fluidum alle anderen durchdringt, einbezogen ist, kann die initiatische Qualität sich in der Schwertarbeit auswirken. Entscheidend ist, dass das Emotionale und Mentale auf die Ebene des geistigen Seins als Bezugsrahmen ausgerichtet ist. Natürlich hat der initiatische Mensch Gefühle, kann mithilfe der Schwertarbeit mit ihnen umgehen und sie differenzieren lernen. Verliert sich seine innere Arbeit darin und lässt den Bezug zum Geistigen außer acht, so kann nicht mehr von initiatischer Arbeit gesprochen werden. Natürlich muss der initiatische Mensch lernen, seine mentalen Fähigkeiten zu entfalten, da sie zu seiner Ganzheit gehören. Auch dort hinein wirkt sich die Initiatische Schwertarbeit aus, wenn sie umfassend angelegt ist. Geschieht dies aber abgelöst vom Geistigen, vom Spüren einer tieferen Wurzelung des Menschen im Sein, so geht der Bezug zu der Qualität, aus der sich die Initiatische Schwertarbeit speist, verloren. Zu jener Qualität aber steht das „Schwert des Geistes“ in engem Bezug.

---

<sup>104</sup>Neumann, E.: Ursprungsgeschichte des Bewußtseins, S. 119 ff.

<sup>105</sup>Neumann, E.: Ursprungsgeschichte des Bewußtseins, S. 120.

<sup>106</sup>Griechisch „chthonios“: erdgebunden, unterirdisch.

<sup>107</sup>Guénon, R.: Symbols of Sacred Science. S. 179-180: the sword „symbolizes the struggle man must carry on against the enemies he bears within himself, that is, against all those elements within him that are contrary to order and to unity“.

<sup>108</sup>Aussprache: „Gewurá“.

<sup>109</sup>Gebser, J.: Ursprung und Gegenwart.

## 16. Begegnungen mit dem Tod

Das Schwert ist im geschichtlichen Ursprung eine Waffe, die dem Gegner im Kampf den Tod bringen soll. So lässt auch der übende Kontakt mit dem Schwert den Menschen in Berührung kommen mit dem Thema Tod – in all seinen Aspekten.

Dass sich dies gelegentlich völlig unerwartet ereignen kann, mag das folgende Fallbeispiel zeigen: Friederike kommt zu einer ersten Schwertstunde zu mir. Sie wirkt bedrückt, leicht depressiv und weiß mit dem Schwert zunächst wenig anzufangen. Etwas unbedarft geht sie ans Heben des Schwertes und senkt es dann. Nach einigen Übungsbewegungen wird ihr seltsam mulmig zumute. Sie fängt an, mit den Beinen zu zittern, ihre Bewegungen werden unklar und unkontrolliert. Sie setzt das Schwert ab: „Die Bewegung hat so etwas Endgültiges...“ Daraufhin bricht eine Welle von Tränen in ihr auf und überwältigt sie. Sie weint eine Weile lang bitterlich. Als die Welle verebbt, fängt sie an zu sprechen: „Ich glaube, ich habe den Tod meiner Mutter noch überhaupt nicht verarbeitet. Ich hatte daran gar nicht mehr gedacht. Das ist schon so lange her. Ich musste mich damals zusammenreißen und mich weiter durchkämpfen. Zeit zum Trauern und Verarbeiten habe ich mir nicht genommen. Ich hatte eigene kleine Kinder und musste einfach schnell wieder funktionieren.“ Sie nimmt die Übungsbewegung auf. Zu unser beider Überraschung entwickelt sich die Übung ganz leicht. „Es ist plötzlich so einfach. Ich begreife das gar nicht. Eigentlich müsste ich doch jetzt traurig sein“ kommentiert Friederike ihr Empfinden. „Es ist, als sei das bei mir angekommen: Das ist so, ohne weiteren Schmerz.“ Anscheinend genügte es – zumindest für jenen Moment, und das bedeutet für diese psychische Schicht –, dass diese Welle der Trauer über den damaligen schmerzhaften Verlust der Mutter durch sie hindurch gehen konnte. Ihre Psyche befreite sich von der Beschwernis dieses Ereignisses. Sie fühlt sich jetzt erleichterter und befreiter. Das, was sie wie eine bedrückende Decke über sich gespürt hatte, ist nun in ihrem momentanen Erleben einem Gefühl der Ruhe, des inneren Friedens und des Annehmens gewichen.

Die Tatsache, dass das Schwert ein den Tod bringendes Instrument ist, erschwert manchem Menschen den Zugang zu einem eigenen Erleben: „Ich will doch keinen Menschen erschlagen!“ Vor allem Menschen, die selbst Gewalt oder Krieg erlebt haben, sind davon so beeinflusst – und teilweise traumatisiert –, dass es ihnen schwer fällt, sich für andere Aspekte des Erlebens zu öffnen.

Christian, ein Ordensbruder, um die 70 Jahre alt, mit schon einiger Erfahrung auf dem Schwert-Weg, steht mit dem Metall-Schwert vor seinem Körper aufrecht gehalten da. Er steht lange regungslos da, alle Sinne nach innen gerichtet, Atemzug für Atemzug, fast wie im Gebet. Die Atmosphäre im Raum wird allmählich weit und bedeutungsvoll, ja fast erschauernd. Er öffnet den Mund und bringt die Worte hervor: „Ich stehe dem Todesengel gegenüber“. Daraufhin schweigt er wieder, bleibt aber in spürenden Erleben, seine Aufmerksamkeit wach und ganz innerlich beteiligt. Nach langen Minuten der Stille setzt er bedächtig und klar artikuliert hinzu: „Ich fürchte nicht – den Tod!“ Tief ergriffen von seinem Erleben senkt Christian das Schwert.

Dem gibt es zunächst nichts hinzuzufügen. Alles Gesagte hätte die Qualität des Momentes zerstört, wäre der Tiefe des Erlebten nicht gerecht geworden.

Was ist geschehen? Dieser Ordensbruder hält ein Schwert in Händen, tut nach außen nichts und begegnet dem Tod – nicht dem realen Tod, sondern der existentiellen Qualität des Todes. Er lässt sich auf diese Ebene in sich ein, kommt sich näher im Berührungskontakt zum Schwert. Er begegnet sich selbst im Angesicht des Todes, der seine physische Existenz

bedroht. Anstatt aus Angst zu fliehen, gelingt es ihm, bewusstseinsmäßig dazubleiben, nicht dem unbewussten psychischen Mechanismus der Angst und der darauf folgenden Flucht zu verfallen. Es gelingt ihm, sich dieser Realität zu stellen: Wer bin ich im Angesicht des Todes? Was bleibt? Was bleibt von mir, wenn ich meinen Körper nicht mehr habe, er mir nicht mehr als Behausung dient, ich mich nicht mehr bewege, nicht mehr spreche, nicht mehr denke? Was überdauert den Tod? In jenem Moment des Übens öffnet sich für Christian von innen eine Dimension, die seine diesseitig begrenzte Existenz übersteigt. Er fühlt sich berührt von einer Wirklichkeit des Seins, an der er im tiefsten Grund seiner Seele teilhat. Diese Wirklichkeit eröffnet sich in der Begegnung mit dem Schwert, das der physischen Existenz den Tod bringen kann.

Blicken wir dazu in den hinuistischen Pantheon – auf die Göttin Kali, die „große Schwarze“<sup>110</sup>. Eines ihrer wichtigen Attribute ist das Schwert<sup>111</sup>. Weiterhin wird sie in verschiedenen Texten in all ihren Schreckenserscheinungen beschrieben: mit bluttriefendem Maul und heraushängender Zunge, mit einer Halskette von menschlichen Köpfen, barbrüstig, vielarmig, mit schwarzer Haut. Ihr unheimliches Geheul lässt das Blut in den Adern stocken. Sie freut sich am Gemetzel und trinkt gierig aus einer Hirnschale das noch warm dampfende Menschenblut. Sie fasst in sich alle Aspekte des Schrecklichen, der Zerstörung und des Todes zusammen. Im kultischen Verehren von Kali wird sich der Hindu der schmerzhaften und elenden Dimension der Welt bewusst, die im Faktum des Todes kulminiert. Für den Inder aber ist diese Welt „Maya“, eine Welt des Scheins und der Täuschung, weil in ihr das Wirkliche verschleiert ist. Er sucht Befreiung („Moksa“) von den Fesseln des „Karma“ und „Samsara“<sup>112</sup> zu gewinnen. Wer diese Befreiung erlangt hat, sieht und erfährt die „Welt hinter der Welt“, die Wirklichkeit des Seins. So ist Kali als Todesgöttin diejenige, die es dem Menschen ermöglicht, die Freiheit von der Bedingtheit des diesseitigen weltbezogenen Lebens durch den Tod zu erfahren. Hat ein Mensch diese Erfahrung verwirklicht, so ist er fähig, aus dem Überfluss heraus zu handeln, zu singen und zu tanzen. So wird Kali auch zur gnadenvollen Mutter, da sie die Gnade der Zerstörung des Unwirklichen und den Zugang zum wirklichen Leben gewährt.<sup>113</sup>

Kehren wir zu Bruder Christian zurück. Er schmeckt in jenen Augenblicken etwas vom Leben der „Welt hinter der Welt“, auf die die Mythologie von Kali hindeutet. Das Schwert durchtrennt – ein bengalischer Hindu würde wohl sagen „mit Kalis Hilfe“ – den Schleier der Maya<sup>114</sup>. Er ist vom Sein des wirklichen Lebens jenseits des irdischen Todes berührt worden. Er erfährt die Qualität des Unzerstörbaren und Unverletzbaren in sich. Jene Berührung belebt ihn aus einer tiefen Schicht seines Seins, macht ihm die gespürte Erfahrung des Ewigen, den Tod Überdauernden in sich zugänglich. Denn im Angesicht des Todes hat nur das Bestand, was aus dem „Material des ewigen Seins“ ist. Und diese zutiefst initiatische Erfahrung wird ihn dazu herausfordern, sein eigenes Dasein in der hiesigen Welt aus der gespürten Rückbindung an diese überphysische Realität zu gestalten.

Wer einmal selbst einen nahen Angehörigen ins Sterben begleitet hat oder erlebt hat, wie ein Mensch sein Leben aushaucht, der weiß, wie vieles, was wir gemeinhin als wichtig erachten, plötzlich ganz unwichtig wird: alles Oberflächliche tritt zurück angesichts des tieferen und essenziellen Geschehnisses. Diese im Grunde initiatische Erfahrung ist eigentlich

---

<sup>110</sup>Bellinger, G. J.: Knauers Lexikon der Mythologie, S. 241 f.

<sup>111</sup>Kinsley, D. R.: Flöte und Schwert, S. 110.

<sup>112</sup>„Samsara“ heißt im Sanskrit wörtlich „Wanderung“ und bezeichnet im Hinduismus den Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt, dem jeder Mensch unterworfen ist, solange er in Nicht-Erkenntnis lebt und seine Identität mit Brahman als dem höchsten göttlichen Prinzip nicht erkannt hat. Siehe auch in: Lexikon der östlichen Weisheitslehren.

<sup>113</sup>Kinsley, D. R.: Flöte und Schwert, S. 165 ff.

<sup>114</sup>Siehe dazu S. 7.

immer mit dem geistigen Auftrag verbunden: „Lebe jeden Augenblick so, als könnte es dein letzter sein!“ Dieser Aufruf wird in manchen spirituellen Richtungen als Technik angewandt beziehungsweise dem Übenden als Handreichung gegeben. In der japanischen Samurai-Tradition finden wir dies als Grundhaltung des geistesgeschulten Samurai wieder: Ob er lebt oder stirbt ist unwesentlich angesichts der Tatsache, dass der Tod nicht wirklich existiert. In abendländischer Sprache und mit Worten, die dem schlesischen Mystiker Jakob Böhme (1575-1624) zugeschrieben werden: „Wer nicht stirbt, bevor er stirbt, der verdirbt, wenn er stirbt.“ Beides verbindend entsteht daraus der initiatische Prozess, „ins Leben hineinzusterben“.

## 17. Nachwort

Nach all den Schilderungen von intensiven Momenten anderer Menschen, von Gipfelerfahrungen und Einarbeitungen in die Persönlichkeit, mögen Sie sich, magst Du Dich als Leser fragen: Und was hat all dies mit mir und meinem Alltag zu tun? Inwiefern kann mir das helfen, mein Leben und meine Beziehungen anders zu gestalten? Denn letztlich bringt es uns auf unserem Weg ja nicht wirklich weiter, wenn wir von anderen Menschen hören, aber die Umsetzung im eigenen Leben nicht gelingt.

Diese Erfahrungen rühren uns an, weil jeder Mensch die Sehnsucht nach jener existenziellen Erfahrungstiefe, von der die einzelnen Beispiele zeugen, in sich trägt, sie ahnt oder sie gar kennt. Wer die Erlebnisschilderungen lediglich mit mentalem Interesse aufnimmt, wird die Menge seiner gelesenen Werke quantitativ um ein zusätzliches Schriftstück erweitern. Wer von der Beschäftigung mit jenen Lebenssituationen für sein inneres Wachstum wirklich profitieren möchte, der oder die lese sie wachen Geistes *und* offenen Herzens. Jene Dimension, auf die die geschilderten Erfahrungen hinweisen, geht häufig in den Wogen unseres Alltags mit all den herausfordernden und zu erledigenden Aufgaben verloren oder wird von den lauten und harten Klängen dessen, was unsere heutige Welt als lebenswert vorgibt, übertönt. Innerlich aufgenommen werden können sie nur mit geöffnetem Herzen

Der Text will also Erinnerung sein, das heißt an etwas „er-innern“, das jeder Mensch mehr oder weniger bewusst in sich trägt. Durch das innerlich mitschwingende und spürende Lesen, mag dieses wesenhafte Sein in Dir, liebem Leser, lieber Leserin, in Resonanz kommen<sup>115</sup>. Damit kann es Deinem Bewusstsein zugänglich werden. Jeder Lebensweg, und so auch Deiner, setzt sich gleich einem großen Mosaik aus vielen Erfahrungen zu einem immer vollständiger werdenden Bildwerk zusammen. Von anderen suchenden Menschen zu hören, was sie erlebt haben, mag Dir Anstöße geben, im besten Falle auch Orientierung. Beides kann sehr bereichernd sein, denn die großen Lebensfragen nach dem „Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wer bin ich als Mann, als Frau, als Mensch? Was ist der Sinn meines Daseins hier auf Erden – auch angesichts von Krankheit und Leiden? Wie gestalte ich meine Beziehungen und meinen Lebensalltag?“ gehen jeden Menschen an. Und wenn es in Dir resoniert, dann mache Dich auf den Weg. Du magst fragen: Ja, wie denn und wohin? Die Antwort wäre im Sinne dieser Schrift an sich einfach: Nimm ein Schwert zur Hand und übe, erfahre, erlebe – ohne oder mit Lehrer. Diese Erfahrung des Seins teilt sich uns über das Spüren mit, nicht über das Denken.

Um es nicht bei der vorderhand einfachen Antwort zu belassen, berichte ich an dieser Stelle von einem Erlebnis während einer Bergwanderung in jener Zeit, in der ich mich mit diesem Nachwort befasse: Ich setze mich auf eine Bergwiese mit prächtiger Aussicht auf die umliegende Gebirgslandschaft, ruhe meine müden Beine aus und genieße die Natur, die sich um mich herum ruhig und in der der Höhenluft entsprechend etwas karger Wuchsart ausbreitet. Nach einiger Zeit fällt mein Blick auf eine Gruppe von Purpurenzianen, die mein Interesse wecken, so dass ich mich aufmache und mich vor ein prachtvoll aufgeblühtes Exemplar niedersetze. In mehrere Blütenkränzen, die wie Etagen dem Stängel entwachsen, reckt die Pflanze ihre Blütenkelche der Sonne entgegen. Den obersten Blütenkranz krönen besonders

---

<sup>115</sup>Ich erlaube mir an dieser Stelle die persönliche Anrede des Du, denn diese Anstöße müssen nahe kommen, um wirksam zu werden. Das hat nichts mit peinlichem Zu-nahe-Treten zu tun, sondern richtet sich an das Du im Sinne des personalen Zentrums im Menschen. Karlfried Graf Dürckheim erläutert in seiner typischen humoristisch-hintergründigen Weise, dass der Kern seines Ansatzes in der Formel „Wie kommt der Karlfried durch den Dürckheim durch?“ verdichtet sei. Gemeint ist damit der Entwicklungsprozess, dass das ursprüngliche Wesen eines Menschen in der individuellen Teilhabe am göttlichen Sein – „der Karlfried“ – durchscheinen kann durch die Maske seines Welt-Ichs, also die Strukturen in ihm, die durch Familie, Erziehung, Gesellschaft etc. Geprägt sind – „den Dürckheim“.

viele der purpurfarbenen Kelche. Sie stehen in sternförmiger Anordnung mit einer zentralen Blüte. Mein Blick gleitet über deren Rand ins Innere mit all den Farbmustern und Schattierungen bis zum aufragenden Stempel in der Mitte.

Wie beim Üben mit dem Schwert versuche ich mich beim Betrachten innerlich zu ordnen: Ich werde meines Leibinnenraumes und meines Atems gewahr und richte meine gesamte Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment hin. In dieser intensivierten Ausrichtung meiner Wahrnehmung vertiefe ich mich weiter in den Anblick der zentralen Blüte, lasse mich hineinnehmen in den Prozess des Betrachtens, gebe mich den Auswirkungen in mir selbst hin, wobei ich mir das Sein der Pflanze, als deren Krönung diese prächtigen Blüten erscheinen, vergegenwärtige. So entsteht ein Wechselspiel von Eindruck, Innenwirkung und Bewusstseinsprozess, als deren Resultat es sich in mir plötzlich weitet. Mein Bewusstsein klärt sich. Innenempfindung und Außenwahrnehmung rücken zusammen und werden dann nach und nach eins. Ich fühle mich innerlich mit mir verbunden, mit der Pflanze vor mir und mit der mich umgebenden Naturlandschaft. Etwas kommt ins Schwingen in mir, etwas, das mich tief innen beglückend berührt. Die Zeit scheint langsamer fortzuschreiten, ja fast stehen zu bleiben. Die Stille des gegenwärtigen Momentes ergreift und umfängt mich. Für einen Augenblick gelingt es mir, hindurchzutreten in jene Wirklichkeit hinter der Oberfläche der Erscheinungen.

Nach einigen zeitlosen Minuten tauche ich wieder auf. Die Blume ist dieselbe geblieben. Außen hat sich nichts geändert. Ich selbst jedoch verlasse den Ort in verwandelter Verfassung – für einen Moment meines Alltagsbewusstseins entrückt und doch ganz im intensiv gelebten Alltag. Diese kurzen Augenblicke klingen noch einige Zeit in mir nach und lassen den Tag im Rückblick in einem besonderen Licht erscheinen.

An diesem Beispiel zeigt sich die Wirkmacht des eigenen Bewusstseins, kraft dessen in dem selbst gesetzten Moment des Innehaltens und des Rückbesinnens – zwei wesentliche Übungsinhalte der Initiatischen Schwertarbeit<sup>116</sup> – der Sprung von der Gegenständlichkeit in die Inständlichkeit<sup>117</sup> gelingt: von der BewusstseinsEinstellung, die auf die Gegenstände im Außen gerichtet ist, in jene, die das Spüren im gelebten Augenblick mit dem Sein als ureigenste Person verbindet, dem „Innen-Stand“. Die „Qualität des Schwertes“, auch wenn es nicht direkt zum Einsatz kommt, zeigt sich hier in der Bewusstseinskraft, mittels derer das „Durchschneiden des illusionären Schleiers der gegenständlichen Wahrnehmung“ sich ereignet.

Die Freiheit, das eigene Leben in dieser Weise selbst-bestimmt zu gestalten und sein Bewusstsein dergestalt einzusetzen, steht jedem Menschen zur Verfügung. Dass sich dies nicht ohne „himmlische Gnade“ zuträgt, ist offensichtlich, denn „Seinsfühlungen“ – und um eine solche handelt es sich, wenn wir der Kategorisierung Dürckheims<sup>118</sup> folgen – lassen sich nicht mit Willenskraft und „von Menschenhand“ herstellen. Aber ohne mein tägliches In-der-Übung-Sein, das den Boden für derartige Augenblicke bereitet, hätten die Voraussetzungen ebenfalls gefehlt, wobei ich hier hinzufügen möchte, dass sich meine Übungspraxis nicht allein auf das Üben mit dem Schwert beschränkt. Dennoch kommen in jenem Moment wesentliche Übungsaspekte zum Tragen, die aus der Arbeit mit dem Schwert stammen.

Über die Frage, ob und in welcher Weise Du die Kräfte Deines Bewusstseins und die vielen Gelegenheiten, die Dir das Leben für Deine innere Entwicklung bietet, nutzt, musst Du selbst Dir Rechenschaft geben – am besten täglich. Dieser Text soll Dir eine Ermunterung dazu sein, solches nicht nur von anderen zu lesen, sondern die Inhalte als Anstöße aufzu-

---

<sup>116</sup>Die Qualitäten des Innehaltens und Rückbesinnens sind ausgesprochenermaßen Inhalt der Grundübung. Siehe: Schindelin, T.: Übungspraxis der Initiatischen Schwertarbeit, S. 7.

<sup>117</sup>Dürckheim, K. Graf: Vom doppelten Ursprung des Menschen, S. 155.

<sup>118</sup>Dürckheim, K. Graf: Vom doppelten Ursprung des Menschen, S. 84, und in der vorliegenden Schrift S. 5.

nehmen, sie in das Gehen Deines eigenen Weges zu integrieren und damit die beglückenden Früchte jener inneren Arbeit selbst zu kosten.

## 18. Literaturhinweise

1.) Literatur, auf die in dieser Schrift Bezug genommen wird:

- Avalon, A.: Die Schlangenkraft. Weilheim: O.W. Barth, <sup>6</sup>1994
- Bellinger, G. J.: Knurs Lexikon der Mythologie. München: Droemer Knaur, 1989
- Buber, M.: Das dialogische Prinzip. Gerlingen: Schneider, 1962
- Buber, M.: Die fünf Bücher der Weisung. Gerlingen: Schneider, 1976
- Coomaraswamy: Traditional Art and Symbolism. Band 1: Selected Papers (Hrsg.: Roger Lipsey), Bollingen Series Nr. 84, Princeton University Press, 1977
- Das, S.: Ohne Inweltentgiftung keine ganzheitliche Therapie. Anthro-ökologische Grundlagen der neuen Heilkunde. Regensburg: Johannes Sonntag Verlagsbuchhandlung, 1989
- Dürckheim, K. Graf: Durchbruch zum Wesen. Bern: Huber, 1954, S. 53
- Dürckheim, K. Graf: Erlebnis und Wandlung. Bern: Huber für O. W. Barth, 1978
- Dürckheim, K. Graf: Im Zeichen der großen Erfahrung. Bern: Scherz, <sup>3</sup>1974
- Dürckheim, K. Graf: Meditieren – wozu und wie. Freiburg: Herder, 1976
- Dürckheim, K. Graf: Vom doppelten Ursprung des Menschen. Freiburg: Herder, 1973
- Evola, J.: Das Mysterium des Grals. München: O. W. Barth, 1955
- Evola, J.: Metaphysik des Sexus. Frankfurt: Ullstein, 1983
- Evola, J.: Über das Initiatische. Sinzheim: H. Frietsch, 1998
- Gebser, J.: Gesamtausgabe, Band 2-4. Ursprung und Gegenwart. Schaffhausen: Novalis, 1986
- Guénon, R.: Der König der Welt. München: O. W. Barth, 1956
- Guénon, R.: Symbols of Sacred Science. Hillsdale NY: Sophia Perennis, 2004
- Haule, J. R.: Heilige Verzauberung. Archetypen und Stadien der Romantischen Liebe. Interlaken: Ansata, 1991
- Herkunftswörterbuch. Mannheim: Duden, 1963
- Herthneck, K.: Das Prinzip des handelnden Nichthandelns in der asiatischen und in der westlichen Philosophie in seiner Bedeutung für die zeitgenössische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse. Tübingen, 2010, (Dissertation).
- Hippius-Gräfin Dürckheim, M.: Geheimnis und Wagnis der Menschwerdung. Schaffhausen: Novalis, 1996
- Jacobi, J.: Die Psychologie von C. G. Jung. Frankfurt: Fischer, 1988
- Jung, E. , von Franz, M.-L.: Die Graalslegende in psychologischer Sicht. Zürich: Walter, 1997
- Keller, H.: Reclams Lexikon der Heiligen und der biblischen Gestalten. Stuttgart: Philipp Reclam jun., <sup>7</sup>1991
- Kinsley, D.: Flöte und Schwert. Krisna und Kali. Visionen des Schönen und Schrecklichen in der altindischen Mythologie. Bern: Scherz, 1979
- Laudse: Daudedsching. Leipzig: Philipp Reclam jun., <sup>6</sup>1990
- Leuenberger, H.: Schule des Tarot, Bd. 2. Der Baum des Lebens. Freiburg: Bauer, 1982
- Lexikon der östlichen Weisheitslehren. Bern: Scherz (für O. W. Barth), <sup>4</sup>1997
- Moore, R., Gillette, D.: König, Krieger, Magier, Liebhaber. München: Kösel, 1992
- Müller, R.: Wandlung zur Ganzheit. Die Initiatische Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius. Freiburg: Herder 1982
- Münchener Neues Testament. Studienübersetzung. Düsseldorf: Patmos, <sup>3</sup>1991
- Nardini, B.: Mysterien und Geheimlehren. Braunschweig: Aurum, 1990
- Neumann, E.: Die Erfahrung der Einheitswirklichkeit und die Sympathie der Dinge. In: Eranos-Jahrbuch XXIV 1955. Zürich, 1956, S.45

Neumann, E.: Ursprungsgeschichte des Bewußtseins. Frankfurt: Fischer, 1984  
Pschyrembel. Klinisches Wörterbuch. Berlin: Walter de Gruyter, <sup>255</sup>1986  
Schult, A.: Die Weltsendung des Heiligen Gral im Parzival von Wolfram von Eschenbach.  
Bietigheim: Turm, 1975  
Silesius, A.: Der cherubinische Wandersmann. Zürich: Diogenes, 1979  
Tolle, E.: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Bielefeld: Kamphausen, <sup>6</sup>2006  
Treichler, M.: Sprechstunde Psychotherapie. Stuttgart: Urachhaus, <sup>2</sup>2003

## 2.) Eigene Schriften zur Initiatischen Schwertarbeit:

Klarheit und Kraft. Eine Darstellung der Initiatischen Schwertarbeit und ihrer Hintergründe.  
Schopfheim: Eigenverlag, 2004  
Der Mensch auf dem Schwert-Weg. Die Bedeutung der Initiatischen Schwertarbeit für den Individuationsprozess. Schopfheim: Eigenverlag, <sup>2</sup>2007  
Übungspraxis der Initiatischen Schwertarbeit. Eine Anleitung zum Üben mit dem Schwert.  
Schopfheim: Eigenverlag, 2007