

Initiatische Schwertarbeit



Konzeptpapier für die Therapie

Klaus Brestowsky

Januar 2014

Initiatische Schwertarbeit

Einleitung

Die Notwendigkeit ein stichhaltiges Konzeptpapier zu entwickeln ist eine herausfordernde Aufgabe, es wurde bisher wenig geschrieben- es gibt fast keine sich auf dieses Fachgebiet beziehende Quellen- ganz zu Schweigen von Fachbüchern. Es ist hier der Versuch gemacht, die Anwendung einer Kunst, in der es ganz klar um Spüren, Tun, Erleben geht, die ganz aus dem Praktischen kommt, in Worte zu fassen. Es ist, wie jede Analyse, ein Prozess, in dem das Lebendige niemals bestehen kann, wird doch das Ganze in eine Summe von Teilen zerlegt, was sprichwörtlich immer weniger sein muss als das noch Ungeteilte.

Entstanden ist die Schwertarbeit in Rütte, im Schwarzwald, im Rahmen der initiatischen Therapie, die Karlfried Graf Dürckheim entwickelte. Günther Maag-Röckemann der sich derzeit (wie heute) mit Iaido, der japanischen Kunst 'das Schwert zu ziehen' beschäftigte, verschmolz diese beiden Elemente in den Jahren 1986-88 zur Initiatischen Schwertarbeit, lehrt seither in Kursen, Seminaren und Ausbildungsgruppen im In- und Ausland.

Zu Grunde liegendes Menschenbild

Es wird mir kaum gelingen, zur Initiatischen Therapie bessere Worte zu finden als die von Karlfried Graf Dürckheim. Doch auch hier will ich ganz gezielt auf meine Arbeit bezogen zitieren:

„Erst wenn das Leiden aus der Tiefe den Menschen zwingt, endlich nach innen zu schauen, kann es ihm mit einem Mal aufgehen, dass er sich im Wesen verfehlt hat. Nun erinnert er sich wohl an Stunden, in denen er ganz von innen her ein Tieferes spürte und es vertat, und an andere, in denen ein höheres Gewissen ihn rief und er nicht gehorchte. Und dann steht er vor der Entscheidung - wieder auszuweichen, die innere Stimme zu übertönen und nur weltbezogenen der Alte zu bleiben oder von innen her neu zu beginnen.

Wenn der Mensch einmal so zum Wesen erwacht ist, dass er seine Forderungen nicht mehr überhören kann, dann steht sein Leben fortan in einer unerbittlichen Spannung denn es bedrängt ihn nun dauernd der Widerspruch zwischen den Nöten, Aufgaben und Verlockungen der Welt und dem inneren Auftrag. Unbekümmert um die innere Stimme fordert die Welt ihr Recht, und unbekümmert um die Stimme der Welt fordert das Wesen das seine. Wir erleben das Hin und -Her gerissen werden zwischen den zwei Polen unseres menschlichen Daseins.(...) So geht es am Ende um das gewinnen derjenigen Verfassung, in der der Mensch offen und gehorsam wird für Stimme und Auftrag des Wesens und zugleich fähig, es sichtbar und wirksam werden zu lassen mitten in weltlichem Leben und Werk. Das aber bedeutet: den Alltag leben als Übung und zwar als Übung zu weltlicher Leistung die zugleich Übung auf dem inneren Weg, d.h. Exerzitium ist.“

Das Initiatische

Es geht mir also erstens darum, den Raum für das Hören der Stimme des Wesens oder des Wesentlichen zu schaffen, durch Anbindung an Stille, den weiten Raum oder die Ewigkeit des JETZT. Wenn es gelingt, dass ES wieder durch tönt, hindurch tönt, ist die Initiation gelungen. Übung, Wiederholung, Spiegelung sind sowohl Mittel um dahin zu gelangen, als auch das, was nach der Initiation auf den Menschen wartet, der sich darauf einlässt. Ganz frei nach der Zen Geschichte, in der der Schüler den Meister nach dem Leben nach der Erleuchtung fragt. Die Antwort war: „vor der Erleuchtung Wassertragen und Holz hacken, nach der Erleuchtung Wassertragen und Holz hacken“

Es beflügelt mich die berechtigte Hoffnung, auf diesem Weg eine Integration der desintegrierten Aspekte des Seins zu ermöglichen -oder sich zumindest tastend auf dem Weg zu wissen.

Einfachheit

Die Schwert-Übungen sind einfach, schnell lernbar an der Oberfläche, bieten zugleich eine beständig zunehmende Tiefe in den Aspekten des Detailreichtums, der Achtsamkeit und Haltung. Sobald das Gehirn die Bewegung als komplexes Muster abspeichern will „so droht Erschlaffen“- um Hesse zu zitieren, und ein nächstes Detail, das beachtet werden soll wirkt wie eine „reset“-Funktion für die Achtsamkeit. Alle Schwert-Übung soll in den Alltag hinein reichen, wissend, dass niemand mit gegürtetem Schwert draussen herum läuft, dienen die Übungen als „ Finger, der auf den Mond deutet“: sie sollen ihr Pendant im Alltag finden, beim Tee -Kochen, Tisch -Decken, Blumen -Giessen.

Die Schwertarbeit

Das Schwert als Instrument hat viele Aspekte. In der heutigen Zeit, in der es nicht mehr im Aussen gebraucht wird, erscheint es immer noch als archetypisches Symbol. Wer in Auseinandersetzungen zum Schwert greift ist entweder Aggressor oder Verteidiger, immer jedoch schwingt die ‚letzte Konsequenz‘ mit: etwas wird dabei sterben.damit etwas anderes leben kann. ‚Stirb und Werde‘.

In der Schwertarbeit ist diese Terminologie auch im Gebrauch, auf dem Weg zum Wesentlichen darf das Hindernde sterben. Es wird ‚geschnitten‘. Es wird getrennt, das Vergangene darf genau so wie die Illusion des Zukünftigen gehen. Zurück bleibt das Jetzt.

Die Geste des Schneidens impliziert die Entscheidung. A propos ‚Ent-Scheidung‘: auch dieses Wort ist ursprünglich der Terminologie des Schwert-Umgangs entnommen, das Schwert, die Kraft, die Entscheidungsmöglichkeit wird aus der Scheide entlassen. Dann ist etwas ent- schieden, das Schwert wird blank gezogen, und die Handlung in die Welt gesetzt. Genau wie diese Handlung sind auch das ‚Zu-Der-Konsequenz-Stehen‘, das ‚durchziehen‘, das anschliessende Stehen- Bleiben Übungsfelder.

Das Ziel der Schwertarbeit ist, das Schwert im Aussen überflüssig zu machen. Es nach innen nehmen zu können, sich vom Opfer-Dasein zu befreien, verantwortungsvoller Täter zu werden. Im Emotionalen geht es darum, den Ärger, die Wut, den ‚heiligen Zorn‘ erst spüren und dann führen zu lernen.

Diagnostisch lässt sich jede dieser Übungen nutzen. Es zeigen sich schnell Phänomene von Angst, Wut, ‚Zu-Viel-Wollen‘; ‚Es-Recht-Machen-Wollen‘; ‚eigentlich nicht‘, manchmal wird kindliche Lebensfreude ausgelöst, dann wieder zeigt sich Erschöpfung und meist auch die Stellen, an denen die Energie fest gehalten wird. Dieses alles dem Klienten bewusst werden zu lassen und Angebote zu unterbreiten für eine Transformation oder Implementierung in den Alltag ist Teil der therapeutischen Arbeit.

Der Umgang mit dem Schwert ist ständige Auseinandersetzung mit der Dualität: Yin -Yang, Eros -Thanatos, Aggression- Liebe, rechte Hand- linke Hand, männlich -weiblich, Jede Bewegung trägt den Ausgleich in sich, durch das Lenken der Achtsamkeit auf die Yin-Aspekte lässt sich z.B, eine Dominanz, ein ‚zuviel‘ an männlich, destruktiver Energie zügeln.

Hara

Sich spürend immer wieder im Schwerpunkt, dem Hara, der ‚Erdenmitte des Menschen‘ zu verwurzeln ist dabei essenziell, eine freie Bewegung der Arme und Beine ist nur aus dieser Zentrierung heraus wirklich möglich. Übertragen bedeutet das, das jegliche Handlung nur frei geschehen kann, wenn der Mensch ‚bei sich‘ angekommen ist, in seinem inneren Kern gebündelt ist. Das Üben dieser Zentrierung, geschieht über die Haraübungen. Manche dieser Übungen sind eher statisch, isometrisch, andere dienen gerade dem Sichern der Zentrierung in Bewegung, im Handeln. Sie sind auch als Diagnostikum zu verwenden, sehr schnell lässt sich feststellen wie viel Energie ‚grundsätzlich‘ im System vorhanden ist, wie leicht es gelingt sich anzubinden, welche Emotionen einen Zufluss oder ein Abschwächen der Energie beeinflussen. Der Name aus der TCM, ‚Meer der Energie‘, sagt an sich schon alles. Diese Quelle zu erschliessen ist das Ziel. Für mich wird zunehmend spannend, das Verhältnis von Hara und der Herz-Mitte zu erforschen, dem Sitz von Gewissen und Liebe, Demut und Mitgefühl. Diese mit der Hara- oder Schwert-Kraft zu verbinden, die ich zwar als rein, doch kühl erfahre, dürfte Stoff für die nächsten Jahre liefern.

Dehnungsübungen

Für eine sinnvolle Energiearbeit, für den erstrebten Energiefluss, sollte gesichert sein, dass die ‚Strassen‘ und ‚Wege‘ frei sind. Ich verwende gerne $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ der Zeit, wenn ich genug davon habe, auf Meridian-Dehnungsübungen, gehe praktisch den ganzen Körper einmal durch, damit die Achtsamkeit wenigstens kurz ‚überall‘ war. Das verhindert einerseits Stauungsgefühle, ist Einleitung für das Spüren im Raum, das notwendigerweise im eigenen Leib beginnen muss.

Leibarbeit

Die initiatische Leibarbeit gehört quasi mit dazu, ich verwende sie immer wenn der Klient zu erschöpft ist, als Zwischenschritt, oder um bestimmte Körperregionen verstärkt ins Bewusstsein zu heben. Die Behandlung geschieht am bekleideten Menschen durch intuitives Berühren. Die Rolle des Therapeuten besteht darin, sich selber in gesteigerter Achtsamkeit im Hara zu zentrieren, das Bewusstsein so zu weiten, dass der Klient an der Berührungsstelle an diese Weite andocken kann. In der Weite zieht der Atem ein, der dann die ‚vergessenen‘ Körperregionen durchpulst. Manchmal gebe ich auch Impulse durch minimales Ziehen, Schieben, Drücken, Dagegen-Gehen. Dann und in der Nachruhe

geschieht dann eine Auseinandersetzung des eigenen Körperschemas mit diesen Impulsen, mit dem Widerstand- und eine Neuorientierung kann aus der tiefen Entspannung heraus erwachsen.

Wirksamkeit/ Erlebniswelt

Physischer Leib

Durch das Durchdringen des physischen Leibes mit dem Ich- mittels der gelenkten Aufmerksamkeit- wird dieser erfasst, durchwärmt und für die anderen Wesensglieder durchlässiger. Das ‚Haus der Seele‘ wird bis in die Winkel besucht, und in ‚den Ecken gereinigt‘. Es ist eine ganz klar inkarnierende, erdende Arbeit.

Ätherleib

Durch Muster, Erlebnisse und Gewohnheiten ist die Haltung entstanden. Diese ist Ausdruck des Geworden-Seins, sie zeigt die Spuren unserer Verletzungen und der Reaktionen darauf in einer individuellen Formensprache. Durch Spiegelung, Erkenntnis und stetes Üben kann eine Befreiung möglich werden, ein Weicher-Werden- ‚wie das Wasser‘ -wäre das Fern-Ziel.

Es gibt einen Ausschluss von (automatischem, gewohnheitsmässigem) Denken und Spüren. Immer wieder werden neue Aufgaben gestellt, sobald das Mustergedächtnis sich installieren will. (kleiner Finger, linke Hand, Haltungsdetails). Dies verhindert den ‚Rückfall‘, der ansonsten bewirkt, dass das Denken wieder zu kreisen beginnt. Eine regelmässige Übung der Schwertarbeit führt fast zwangsläufig zu einem stärkeren Gefühl der Lebendigkeit sowie zu einem besseren körperlichen Gesundheitszustand.

Astralleib

Die ganze Palette der Emotionen wird in uns beherbergt und wird durch Trigger ausgelöst. Manches Eingeklemmte, Festgehaltene wird bei der Arbeit an Leib, und Gewohnheit; am Spiegel des Du gelöst, vieles ängstigt im ersten Moment, erinnert an Vergangenes, erscheint neu im Licht, wenn aus dem Kerker befreit. Einen Umgang mit den Emotionen zu finden, sie zu verfeinern ist die Herausforderung. Ein grosser Vorteil am Trainieren der aus dem Hara gespeisten Haltung ist, dass die Emotionen weniger Gewicht bekommen, man wird weniger fortgetragen von den „Wogen der Liebe und des Hasses“, es ist wesentlich leichter im wahrsten Sinne stehen zu bleiben.

Ich

Schwertarbeit ist Arbeit mit der Aufmerksamkeit, die hier gezielt, konzentriert eingesetzt wird. Durch eine gesteigerte Lebendigkeit wird es leichter, die eigenen Vorstellungen los zu lassen bzw. zu reflektieren.

Eine wichtige Rolle in der Schwertarbeit spielt der vermeintliche `Gegner` : das Gegenüber, das DU. Viele Übungen werden zu zweit gemacht und helfen spürbar eine grössere Tiefe und Authentizität in Begegnungen leben zu können.

Die Instanz der Erkenntnis wird immer wieder angesprochen, an der Durchdringung der anderen Wesensglieder wird kontinuierlich gearbeitet. Es kann nur in der Erkenntnis geschehen, dass der starke, fast triebhafte Wille, der zum Teil durch das Training am Hara

hervorgehollt wird, sich mit der Qualität des Herz-Gewissens verbindet und so segensreich statt zerstörerisch in die Welt kommt.

Indikationen / Kontraindikationen

Die Schwertarbeit richtet sich einerseits an den gesunden Menschen, zur Selbsterkenntnis und als Medium, um das personale Selbst und damit sich selbst, der der man im Kern ist, besser wahrzunehmen.

Krankheit ist aus dieser Sicht die Störung, wenn das Wesen überschattet ist, das Spüren eingeschränkt, das Gleichgewicht von Spannung und Lösung gestört, Ego und Schmerzkörper das Regiment übernommen haben. Wenn das Wesensgliedergefüge gestört ist, Blockaden den freien Fluss ‚von Chi und Blut‘ verhindern. Das betrifft uns alle in einem gewissen Mass. Im Prinzip sind mir im Lauf der Jahre fast alle psychiatrischen Diagnosen begegnet, und die einzige Einschränkung, die ich mir vorstellen kann bezieht sich auf hoch psychotische Menschen, die mich in ihren Wahn eingebaut haben. Mit allen Anderen kann gearbeitet werden, mag sein, dass Anpassungen notwendig werden- so würde ich forensischen Patienten vielleicht erst nach einer Weile und reiflicher Einschätzung eine theoretisch tödliche Waffe in die Hand geben.

Setting

Das klassische Setting ist:

Ankommen, Rückblick, aktuelles Thema besprechen

Dehnungsübungen

Hara-Übungen

SchwertArbeit

Zentrierung und Abschied

mein bisheriger zeitlicher Standard ist: für Einzelarbeit 1 ½ -2 Stunden, für Gruppen 3 ½ -5 Stunden. Einzelarbeit in der Regel 1x wöchentlich, Gruppe wöchentlich die kürzere-, 14-täglich die längere Variante.

Archetypisches/ Identifikation

Ein Thema, das ich nur antönen will, da es den Rahmen sprengen würde: in der Schwertarbeit begegnen uns sozusagen Hieb auf Hieb Gestalten, die sich im Kollektiven Unterbewussten einen Platz geschaffen haben. Es sind da der Held, der Krieger, die Amazone und ihr ihrer transformierten Form als Feldherr, König, Königin oder Meister. Aus dem Asiatischen mag ich noch den ‚Weisen Alten‘ dazu stellen, der den ‚Weg des schwertlosen Schwertes‘ zu Ende gegangen ist...

Die zeitweise Identifikation mit diesen Rollenbildern kann ein guter Weg sein, um ein eigenes dysfunktionales Muster zu verlassen. Und doch ist das Fernziel nicht einen ‚allerletzten Samurai‘ zu erschaffen sondern den Zustand zu finden, der hinter jeglicher Identifikation liegt.

Persönliches

Schwertarbeit ist kein geschützter Begriff. Mein Lehrer und Ausbilder, Günther Maag-Röckemann hat gezielt darauf verzichtet, darum wissend, dass jeder, der diese Arbeit ausübt sie auf seine eigene Art durchdringen, ihr seinen eigenen Stempel aufdrücken wird. In meinem Fall spielen die bald 20 Jahre Psychiatrieerfahrung als Pflegefachmann, in denen ich Menschen mit jeglichen Diagnosen erleben konnte sicher eine grosse Rolle, und jede Selbsterfahrung, jede Therapierichtung, die ich als wirksam erlebte hat Spuren in ‚meiner‘ Schwertarbeit gekerbt. Selbst in der Theorie: die Interpretation von Dürckheims Büchern wird immer zu Unterschieden in der resultierenden Sichtweise führen. Die Beschäftigung mit anderen philosophischen Richtungen fliesst bei mir mit ein, meine TCM-Grundausbildung ist nicht mehr weg zu subtrahieren. Die Tatsache, dass ich mein gesamtes Berufsleben in anthroposophischen Einrichtungen gearbeitet habe führte sicher auch zu einem vertieften oder ergänzenden Blick auf den Menschen.

Ich hoffe, dass dieses Konglomerat denen, die mir ihr Vertrauen schenken, dienlich ist.