

Mit dem Katana die innere Ruhe finden

BRETFELD Neuenstädter therapiert durch
Initiatische Schwertarbeit – Einblicke in seine Arbeit

Von unserem Redakteur
Julian Ruf

Betrifft man den Seminarraum von Ulrich Horender in einer unscheinbaren Seitenstraße im Bretzfelder Teilort Unterheimbach, fühlt man sich direkt ins feudale Japan zurückversetzt. An den Wänden hängen Katana-Schwerter und Zeichnungen, die direkt aus der Edo-Zeit entstammen könnten, einer populären japanischen Epoche, die 1868 endete. Der 58-jährige Horender, der in Neuenstadt lebt, aber ursprünglich aus dem Raum Backnang stammt, ist kein klassischer Lehrer bekannter asiatischer Kampfkünste, wie Judo oder Karate, wenngleich er auch diese beherrscht.

Horender bezeichnet sich selbst als Schwertlehrer und öffnet die Tür zu seinen Räumen stilgerecht barfuß und im Kimono, dem traditionellen japanischen Kleidungsstück.

Er nutzt die sogenannte „Initiatische Schwertarbeit“, um in Seminaren bei seinen Kunden beziehungsweise Schülern eine therapeutische Wirkung zu erzielen. Bei dieser Schwertarbeit werden Übungen mit einem japanischen Schwert, dem Katana, ausgeführt, um unter anderem die persönliche Selbsterkenntnis, das Durchsetzungsvermögen oder die Achtsamkeit zu steigern. Dabei stellt das Schwert kein Instrument des Kampfes dar. „Das Schwert bietet einen

Weg, sich selbst auf die Schliche zu kommen“, sagt Horender. Dabei werden Inhalte der japanischen Schwertkunst „Iaido“, der Kunst des Schwertziehens, genutzt.

Meditation „In meine Schwert-Seminare kommen Menschen, die in der Gesellschaft oft als erfolgreich gelten, aber kurz vor einem Burn-Out stehen, wie zum Beispiel Führungskräfte, aber auch ganze Firmenteam“, erklärt Horender. „Die Schwertkunst hilft ihnen, ein neues Körperbewusstsein zu erlangen, neue Klarheit über ihr Leben und ihr Verhalten zu finden.“ Die Unsicherheiten der Menschen würden sich durch die Schwertführung zeigen, so Horender weiter. „In den Sitzungen wird viel mit Haltung gearbeitet. Zur Ruhe kommen spielt eine Rolle.“

Das Schwert zeige einem unmittelbar und völlig absichtslos, was gerade ist. Der Ausdruck durch die Schwertführung lasse verinnerlichte, negative Konzepte körperlich spürbar werden, erklärt Horender seine Arbeit und Leidenschaft. Und tatsächlich, zumindest während eines kurzen Selbstversuchs zeigt sich, dass durch die ruhigen Schwertbewegungen schnell ein meditativer Zustand erreicht wird. Auch die Körperhaltung ändert sich spürbar.

„Diese Kunst hat
mir das
Leben gerettet.“

Ulrich Horender,
Schwert-Therapeut



Ulrich Horender bei Übungen mit dem Katana in seinen Räumen. Der Therapeut betreibt auch einen Online-Handel für Holz Waffen und Katanas.

Foto: Ralf Seidel

Dabei setzt Horender nicht nur auf das Schwert als Mittel zur Therapie. Das sei nur ein Teil seiner Arbeit. Es werde auch viel über Ängste und Probleme gesprochen. „Bei der Schwertarbeit befindet man sich in einem geschützten Raum. Hier bringen die Menschen ihre eigenen Themenstellungen mit“, sagt er. Auch die sogenannte Zen-Meditation spielt in den Kursen eine Rolle, mit und ohne Schwert.

Hier werden bestimmte Körperhaltungen und spezielle Atemtechniken angewandt, die sich auf das

„Hara“ auswirken. Als „Hara“ wird in der traditionellen, japanischen Medizin oft das energetische und physiologische Energiefeld des Körpers bezeichnet.

Horender berichtet von einer Firma, deren Teams nach den absolvierten Seminaren in Meetings nun gänzlich anders miteinander umgehen würden. „Die Körper- und Schwerthaltungen haben sogar einen orthopädischen Effekt“, erklärt er weiter. „Man richtet sich auf, bekämpft so zum Beispiel auch Rückenschmerzen.“

Ursprung

Die Initiatische Schwertarbeit geht in Deutschland teilweise auf die Schule für Initiatische Therapie von **Karlfried Graf Dürckheim** zurück. Der 1988 verstorbene Diplomat und Zen-Lehrer hielt sich zu Zeiten der NS-Diktatur in Japan auf und brachte in den späten 40er Jahren traditionelle, japanische Therapieformen mit nach Deutschland. Durch die Ausbildung von Meditationslehrern trug Dürckheim zur Verbreitung des Zen-Buddhismus in Deutschland bei. *ruf*

Seit rund 15 Jahren praktiziert Horender nun schon diese Schwertkunst. „Es hat mir das Leben gerettet“, sagt er heute darüber. „Diese Arbeit ist mein Herzenstraum, dadurch konnte ich meine Probleme bewältigen.“

Depression Früher sei er Jugendreferent in einer Führungsposition gewesen, bevor er in eine Depression geriet. Dann kam noch die Sucht dazu. Über eine Bekanntschaft habe er dann schließlich seinen späteren Lehrmeister in der Schwertkunst getroffen. „Ich habe gemerkt, dass das Schwert und die Zen-Übungen etwas mit mir machen. Der Umgang damit hat mir geholfen, die Gefühle der Wertlosigkeit zu überwinden“, erklärt Horender. „Das in der Schwertkunst Erlebte kann mühe-los in den Alltag integriert werden und diesen dann auch nachhaltig verändern.“