

# Der Schwert WEG



## Der Ronin-Schwert-Weg

Die Ronin waren im mittelalterlichen Japan die Samurai, die keinen Herrn über sich hatten, dem sie dienten. Die meisten waren unfreiwillig herrenlos, z.B. weil ihr vorgesetzter Samurai gestorben war oder keinen Bedarf mehr hatte, jemanden für den Kampf anzustellen. Samurai waren also Teil einer festen hierarchischen Struktur, wörtlich „Diener“, und unsere besonders edle Vorstellung über sie trifft sicher nur zu einem Teil zu.

Es gab aber auch Krieger, die freiwillig keinen Herrn hatten, die für ihre eigenen Ziele kämpften und auch herabsahen auf die „Angestellten“ der Fürsten. Diese Ronin, deren berühmtester Vertreter Miyamoto Musashi war, ein nie besiegtter Krieger, sind in ihrer Eigenständigkeit die Namensgeber unseres Dojo und unserer eigenen Schwertstilrichtung.

Jeder kennt die Begriffe Yin & Yang: Die Leere und die Form. Mit der Form kann man üben, mit jeder Form, also auch mit der Schwertform. Das Übungsziel ist das Überwinden der Form. Ziel der Schwertübungen ist nicht, in sportlichem Sinn bestimmte Leistungen zu bringen, sondern zu Erfahrung und Erkenntnis zu kommen.

Zur Praxis: Das Schwert, mit dem meist geübt wird, heißt Iaito, es ist aus einer Zink-Aluminium-Legierung, damit es leicht ist, es ist nicht scharf und lässt sich auch nicht schärfen. Dadurch kann man sich und andere nicht so leicht verletzen. Es gibt dabei kein Partnertraining, man stellt sich den anderen vor. Das macht es schon zu einer durchaus geistigen Angelegenheit.

Neben diversen Grundübungen der Schwertführung werden zuerst zwölf Formen (Kata) des Sei-

tei-Iaido geübt, die auch das Prüfungsprogramm bilden, falls man Prüfungen ablegen möchte, was aber nicht erwartet oder verlangt wird.

In diesen kurzen Bewegungsabläufen agiert man mit einem oder mehreren vorgestellten Gegnern. Dabei wird besonders auf die geistige Haltung (Ruhe, Gelassenheit, Klarheit...) sowie eine dementsprechende Körperhaltung Wert gelegt.

Welchen Weg man einschlägt ist offen und vielseitig – manche Menschen bleiben ihr Leben lang bei den 12 Formen des Seitei Iaido, um ihre Persönlichkeit und ihre Fähigkeiten daran eher meditativ weiterzuentwickeln. Andere nehmen zusätzlich die Übung eines Koryu auf. Die Koryu (Ryu = Stilrichtung) sind die Jahrhunderte alten Schwertschulen.

In unserer Schule üben wir Muso Shinden Ryu, das sehr umfangreich ist: Die Unterstufe bilden die 12 Kata des Omori Ryu, die Mittelstufe die 10 Kata des Hasegawa Eishin Ryu, die Oberstufe die 21 Kata des Okuden.

Übt man Bewegungen mit einem Partner (Kumitachi), steht ein Holzschwert (Bokken) zur Verfügung, damit man sich nicht wehtut. Hier üben wir die Kata der alten Stilrichtung Muso Shinden Ryu.

Ist man mit dem Schwert vertraut besteht die Möglichkeit, Tameshigiri zu üben – Schnitttest mit dem scharfen, echten Schwert. Echte, handgeschmiedete Schwerter sind sogar günstiger als die Übungsschwerter. Mit einem scharfen Schwert zu üben ohne sich zu verletzen – das führt zu hoher Aufmerksamkeit, und richtige Schnittübungen zeigen, wie weit man das Schwert beherrscht.

In den Unterricht integriert wird bei uns die Zen-Meditation, die das Training umrahmt und in die Übungen hineinwirkt. Damit ist ein tieferes Verständnis des Schwertweges über die Technik

hinaus möglich.

Weiterführend haben wir eine eigene Stilrichtung entwickelt, das Ronin Ryu, das alle japanischen Teilbereiche harmonisch zusammenfaßt und geistig neu ausrichtet. Die Ebenen: Körper und Geist sind verschiedene Aspekte der menschlichen Ganzheit.

So beeinflußt die Arbeit auf der einen Ebene alles andere mit. Auf der körperlichen Ebene wird exakte Bewegung geübt, stabiler Stand, weiches, gleitendes Vor- und Zurückgehen. Für Füße, Hände, Hüfte, Kopf etc. gibt es genaue Anleitungen, wie eine Bewegung am sinnvollsten auszuführen ist.

Da es Kata im Knien und im Gehen gibt ist das Absitzen und Aufstehen eine interessante Übung. Besondere Aufmerksamkeit erfordert die Kontrolle der Augenbewegungen, denn die Augen haben die Aufgabe, den imaginären Gegner nicht aus dem Blick zu lassen (Metsuke).

Das Schwert wird nicht wie ein Fremdkörper bewegt, sondern in Einheit mit dem Körper. Auf der gedanklichen Ebene muß der Ablauf jeder Kata bewußt sein, welche Bewegung jeweils folgt und warum sie das tut. Da der äußere Gegner meist fehlt ist es nötig, genau zu wissen, wie die Bewegungen im Einzelnen aufgebaut sind und welches Verhältnis sie zu einem realen Gegner hätten. Auch die Reihenfolge der Übungen ist zu lernen.

Auf der geistigen Ebene geht es um Gelassenheit, innere Ruhe, darum, die eigenen Fehler zu sehen, aber nicht zu bewerten, zu erkennen, daß Fortschritt nur durch stetiges Üben erreichbar ist, selten sofort erkennbar wird, aber dennoch tritt er unvermeidlich ein. Wirklich tiefgreifende Veränderungen geschehen langsam und sind oft erst im Rückblick sichtbar. Also entwickeln wir Geduld, Beharrlichkeit, einen unzerstörbaren

Gleichmut.

Auf der Zen-Ebene geht es darum, die Relativität und Subjektivität jeder Form zu erkennen und im Ausführen der Form die Form zu vergessen – das führt zu natürlichen Bewegungen, die wie von allein ablaufen. Das Ergebnis ist eine völlige Harmonie von Schwert, Geist und Körper – Ki Ken Tai nennen es die Japaner.

Es gibt recht wenige Meister im Iaido, da es nicht so verbreitet ist wie Karate oder Judo. Von diesen Schwertmeistern berücksichtigt kaum einer die geistigen Aspekte dieser Kampfkunst, was auch verständlich ist – wer widmet schon Jahrzehnte seiner Zeit sowohl dem Schwert als auch der Meditation? Dabei gab es schon im alten Japan große Meister, die sowohl den Weg des Schwertes als auch den Weg der Zen-Meditation gegangen sind.

Was hat man nun davon, wenn man Iaido lernt? Neben den üblichen positiven Wirkungen wie Konzentrationsfähigkeit, Selbstbewußtsein, Fitneß usw. kann sich noch ganz anderes ergeben. Dazu möchte ich den Brief einer Schwertschülerin hier wiedergeben:

„Durch das Üben mit dem Schwert und die Gespräche mit Euch hab ich so viel Kraft und Weichheit, Ruhe und Energie... bekommen. Manchmal fühle ich mich genau in der Mitte zwischen Gegensätzen, die einen eigentlich zermahlen müssten. Aber dort ist tiefste Ruhe, Geborgenheit vielleicht wie im Auge eines Wirbelsturms - so still, dass es schon wieder laut ist... Alles fügt sich grad zusammen oder entwirrt sich, Dinge machen plötzlich einen Sinn, ohne eigentlich einen zu haben. Was mich grad sehr fasziniert ist, dass die Erinnerungen an all die Verletzungen in der Vergangenheit präsent sein können ohne unangenehme Gefühle zu verursachen. Ich muss sie nicht verdrängen. Sie sind und es

ist. Es fühlt sich warm und gut an, ist meins und auch gleichzeitig das der anderen. Irgendwie hört sich das nach einer schweren Krankheit an - aber ich finds klasse. Ja und ich glaub das ist - glücklich sein.“

Ausrüstung, Kosten, Prüfungen: Für den Anfang braucht man keinerlei Ausrüstung, im Dojo (Übungsraum) ist alles vorhanden. Das Alter spielt kaum eine Rolle – das Alter unserer Schwertschüler/Innen geht von 10 bis 72 Jahre. Allerdings muß man bereit sein, in Ruhe zu lernen – Actionspektakel haben nichts mit Schwerttraining zu tun. Später sollte man sich dann die Iaido-Kleidung zulegen, die aber kein Vermögen kostet – so etwa in dem Bereich, den gute Karate- oder Judoanzüge auch kosten.

Möchte man weiterkommen, dann ist ein eigenes Schwert sinnvoll. Da ist dann die Auswahl groß, denn Schwerter sollen zur Körpergröße des Übenden passen. Einfache Stahl-Schwerter gibt es ab 100 Euro aus China, leichte Übungsschwerter aus Japan ab ca. 300 Euro.

Damit sind wir bei den Kosten: Kleidung und Schwert sind sinnvoll, wenn man sich entschieden hat, dabeizubleiben. Wichtig ist in jedem Fall ein regelmäßiger Unterricht, wer in der Nähe wohnt, macht das zumindest wöchentlich, wer weiter weg wohnt, kann kann zu Wochenendkursen kommen.

Hier die Kontaktdaten für das Ronin-Iaido

Christoph Jantzen – Lebensfluss  
03058 Neuhausen/Spree  
Drieschnitzer Dorfstraße 16

[www.lebensfluss.de](http://www.lebensfluss.de)  
christoph@hlebensfluss.de