



MEINE GRENZEN UND DAS SCHWERT

Sich abzugrenzen, ist nicht immer leicht.

Neben eindeutigen Worten braucht es dazu auch Dinge,
die in der Etikette der Wohlstandsgesellschaft
nicht immer gut gelitten sind:

gesunde Aggressivität und das innere Schwert.

VON KLAUS RENTEL

Wenn wir Grenzen setzen, stecken wir unseren persönlichen Raum ab und sorgen für unsere Sicherheit. Für ein selbstbestimmtes Leben braucht es auch klare Grenzen, denn wer keine setzt und nicht für sich einsteht, wird übergangen, sei es im Privaten oder im Beruf.

Die Klinke auf der falschen Seite der Tür

Wie gut wir für unsere Grenzen sorgen, hängt auch davon ab, was wir darüber in der Kindheit erfahren haben. Bildlich gesprochen, ist im jungen Alter die „Klinke zur Tür des psychischen Eigenheims“ noch nicht innen, sondern außen angebracht. Erwachsene können sich also unbremsten Zutritt verschaffen, ohne anzuklopfen. Nicht selten wird bei solchen Grenzüberschreitungen einiger Schaden angerichtet.

Lernt das Kind nicht, sich zu wehren, kommt weitgehend das Vermögen abhanden, die eigenen Grenzen zu verteidigen, was sich häufig bis ins Erwachsenenalter fortsetzt. Dann kann es leicht passieren, dass wir jemandem widerstandslos „gestatten“, unsere Grenzen zu überschreiten und uns verbal zu misshandeln.

Haben wir unser sprichwörtliches Schwert weggeworfen und sind wir zu einem allzu netten Mitmenschen geworden, macht uns das unfähig, uns zu wehren, uns generell authentisch zu zeigen und Stellung zu beziehen. Grenzen zu setzen heißt unter anderem, die „Klinke auf der Innenseite der Tür anzubringen“ und zu

entscheiden, wer hinein darf und wer nicht.

Keine Grenzen, keine Selbstbestimmung

Wer keine Grenzen setzt, wer kein emotionales, geistiges oder körperliches Hoheitsgebiet absteckt, lädt Eindringlinge zu Respektlosigkeiten ein. Wenn wir keine klare Haltung an den Tag legen, nimmt uns niemand ernst. Unser Handeln richtet sich nach dem Wind, wir verhalten uns überkooperativ oder beliebig. Wir verspielen die Freiheit, die uns zusteht, und geben anderen die Macht, uns Dinge „aufs Auge zu drücken“, die nicht die Unserigen sind.

Wenn wir nicht lernen, klare Grenzen zu setzen, halten uns andere den Spiegel vor, etwa indem sie unsere Grenzen überschreiten. Auch kann es dann passieren, dass wir uns pikiert oder verletzt fühlen, wenn andere ihrerseits uns Grenzen setzen. Der vermeintliche Feind sitzt in dem Fall in uns selbst, aber solange wir anderen die Schuld dafür geben, halten wir diese Posse am Laufen, weil wir uns weigern, den Mitmenschen unsere Grenzen zuzumuten – und damit unsere Echtheit.

Aggressivität ist Lebenskraft

Um unsere Grenzen zu wahren, brauchen wir Aggressivität. Der Begriff leitet sich vom Lateinischen „aggredere“ ab, wo er unter anderem dafür steht, etwas anzugehen, in Angriff zu nehmen. Auch wenn es der alltägliche Gebrauch des Wortes nahelegen mag, bedeutet Aggressivität nicht, dass



Klaus Rentel demonstriert den Umgang mit dem Schwert.

Gewalt ausgeübt wird. Das ist erst der Fall, wenn sie hart gegen jemandes Willen eingesetzt wird.

Doch gelten die Begriffe Aggressivität und Gewalt weithin und ohne plausiblen Grund fast als Synonyme. Kein Wunder, dass Aggressivität tabu ist, und schon Kinder kaum lernen, diese Energie sinnvoll zu kanalisieren. Ohne Aggressivität können wir im Leben jedoch nichts erreichen, sind lethargisch, quasi scheinot. Ohne Aggressivität haben wir keine Chance, unsere

Grenzen zu verteidigen und uns gegen Übergriffe zu wehren. Ohne Aggressivität ist es äußerst mühsam, Position zu beziehen. Aggressivität verschafft uns Respekt, aber kein Mitleid.

Aggressivität ist ein Teil unserer Lebenskraft. Wenn wir mit dieser Kraft und damit unserer Abwehr, Angriffs-

lust oder Wut nicht mehr in Kontakt sind, tun wir uns nicht nur mit uns selbst schwer, sondern auch mit der Aggressivität anderer. Wir meiden die Begegnung mit dieser Energie – oder richten sie gegen uns selbst, wenn wir sie nicht sinnvoll nutzen. Denn wenn wir etwas aus unserem Leben rigoros

verbannen, können wir keinen angemessenen Umgang damit einüben.

Ein Schwert für Klarheit
und Wahrheit

Wer sein Schwert nicht nimmt, bekommt Bestnoten für Nettigkeit.

Das Schwert ist ein kraftvolles Symbol dafür, souverän über sich selbst und seine Entscheidungen zu sein, Freiheit und persönliche Autorität auszustrahlen. Auch Frauen trugen übrigens früher Schwerter, etwa bei den Kelten. Heute taugt das Schwert für Männer und Frauen als kraftvolle Ressource.

Es steht auch für Wahrheit und Aufrichtigkeit: Die nach innen gerichtete Arbeit mit dem Schwert kann Blockaden lösen, Regeln und Gewohn-

heiten infrage stellen und die Sinne schärfen. Allein schon das Erinnern an seine Symbolik hilft, den eigenen Raum zu behaupten oder festen Blickkontakt mit dem Gegenüber zu halten.

Wenn wir die Qualität des Schwertes in unser Leben integrieren, verän-

Der vermeintliche Feind sitzt in uns selbst.

Wenn wir Grenzen ziehen, sorgen wir dafür, dass andere uns einschätzen und uns vertrauen können.

dert sich unsere Haltung: Wir beziehen unser Leben mehr auf uns selbst, ohne andere aus den Augen zu verlieren. Wir handeln authentischer und sind mutiger, unseren wahren Überzeugungen zu folgen und stimmige Grenzen zu setzen.

„Ich bin nicht gekommen, den Frieden zu bringen, sondern das Schwert“, sagte Christus. Das Schwert hilft, zu unterscheiden und zu entscheiden, das Nützliche vom Unnützen, das Liebevoll vom Lieblosen, das Echte vom Unechten, Nein von Ja zu trennen. Ohne diese Unterscheidung gibt es keinen inneren Frieden. Wenn wir innerlich frei sind, Nein und Stopp zu sagen, sind wir auch bereit für ein klares Ja. Dann sorgt die Fähigkeit, klare Grenzen zu setzen, zugleich dafür, dass wir uns leichter mit anderen verbinden können.

Die Alternative ist keine

Wenn wir Grenzen setzen, hat es mitunter den Anschein, als grenzten wir andere aus. Wem das unsozial oder lieblos vorkommt, der frage sich, wie sozial und liebevoll es sich selbst gegenüber ist, anderen zu gestatten, übergreifend in die eigene Intimsphäre einzudringen. Ein Ja für andere bedeutet dann ein Nein zu sich selbst.

Besser also, wir greifen zum Schwert und zeigen, wofür wir stehen. Wir beziehen Stellung und setzen Grenzen, wenn sich das Bedürfnis dazu in uns regt. Damit sorgen wir nicht zuletzt

dafür, dass andere uns einschätzen und uns vertrauen können.

Schließlich sind wir hier, damit wir unser Temperament, unsere Gaben und unsere Wahrheit nach außen bringen. Das Leben hat uns diese Mitgift nicht mit auf den Weg gegeben, damit wir sie zurückhalten. ■



© Jutta Panke

Klaus Rentel

fördert und fordert seine Kunden u. a. in der Arbeit mit dem Schwert, ihren eigenen Weg zu gehen und dabei auf möglichst

schlichte und direkte Weise ungesunde Gewohnheiten zu verändern, Grenzen zu setzen oder abgestandene Konventionen zu revidieren.

www.klausrentel.com

LITERATUR

Klaus Rentel: Lieber echt als recht. Von der Kunst, authentisch aus der Reihe zu tanzen. Wiley-VCH, 2020

Initiativische Schwertarbeit (nach Karlfried Graf Dürckheim) führt nach innen und kommt von innen. Wie wir ein (reales oder Übungs-) Schwert führen, verdeutlicht, wie wir mit unserer Lebensenergie walten und wie wir sie geistig lenken. Umgekehrt macht das bewusste, raumgreifende Führen eines Schwertes Mut, der „inneren Stimme“ zu vertrauen und beherzt Ausdruck zu verleihen, auch wenn das weltliche Denken allerhand „vernünftige“ Einwände produziert.

Von zentraler Bedeutung dabei ist die universelle Lebenskraft Ki (Chi), die uns in der Gegenwart kraftvoll und fühlend da sein lässt. Das bewahrt vor der Überbetonung des rationalen Denkens; das Handeln kann idealerweise einfach und direkt dem Unterbauch (Hara) entspringen. Auf diese Weise stellen wir die Balance aus Denken und Fühlen wieder her. So fordert und fördert uns das Schwert, das Handeln am eigenen Wesenskern auszurichten und stimmige Entscheidungen zu treffen.

Entscheiden bedeutet, das Schwert aus der Scheide zu ziehen, das eine vom anderen zu trennen und in Schlichtheit und Klarheit nach vorne zu gehen.