

Jeder Frau ihren Schürhaken

Von einem Spiel zwischen Kraft und Finesse spricht Brigitte Gygax, wenn es um ihre neue Therapieform geht. Feuer und Eisen sollen als Medium der Selbsterfahrung dienen und helfen, im Alltag neue Wege zu beschreiten.

STEPHANIE KOLWINSKI

NUSSBAUMEN. Die Schmiede steht mitten im Dorf. Schon von aussen hört man den rhythmischen Klang des Schmiedehammers. Es riecht nach Feuer. Brigitte Gygax hebt den grossen Hammer und lässt ihn donnernd auf das glühende Eisen niedergehen. Seit zwei Jahren wird hier die Esse wieder angefeuert.

Brigitte Gygax, die seit elf Jahren in Frauenfeld als Atem- und Körpertherapeutin in eigener Praxis tätig ist, bietet eine neue Therapieform an, bei der die Teilnehmerinnen in einem Einstiegs-kurs einen Schürhaken schmieden. Das therapeutische Schmieden hat sie 2006 für sich entdeckt.

Den Begründer dieser Therapieform, Sigurd Lucht, hat sie beim gemeinsam absolvierten Aufbaustudium am Institut für Atempsychotherapie, Freiburg im Breisgau, kennengelernt. Motiviert von den eigenen lebensverändernden Erfahrungen durch die regelmässig besuchten Seminare bei ihm, liess sie sich von ihm ausbilden.

Forme das Eisen und dich selbst

Das Schmieden soll dabei helfen, von überholten, krank machenden Mustern loszulassen und hemmende Gefühle wie Angst oder Selbstzweifel mit gezielten Schlägen ausser Kraft zu setzen. Durch das handwerkliche Arbeiten werde die eigene Befindlichkeit erlebbar und durch das entstehende Werkstück auch sicht- und fassbar, sagt Brigitte Gygax. In der Tiefenpsychologie nach Carl Gustav Jung stehe das Feuer symbolisch für Verwandlung und Wiedergeburt.

Fehler dürfen gemacht werden, das Eisen darf auch mal falsch gebogen werden – es soll erfahren werden, dass es wieder zurechtgebogen werden kann. Zudem sei in der Schmiede erlaubt, was im Alltag oft unterdrückt wird: nämlich das Eisen auf die Spitze zu treiben, es zusammenzustauchen, es zur Weissglut zu bringen und die Funken sprühen zu lassen.



Bild: Reto Martin

Brigitte Gygax schlägt in der Nussbaumer Schmiede mit einem schweren Hammer das heisse Eisen in Form.

Der Zweitageskurs beginnt mit einem Theorieteil, um dann mit der Unterweisung in die wichtigsten Handgriffe und Schmiedetechniken fortzufahren. Zwischen dem kräftigen Hämmern lockern

Die innere Kraft, die während des Schmiedens angeregt wird, befähigt uns auch, die harten Eisen des Lebens zu schmieden.

Brigitte Gygax

Atem- und Bewegungsübungen Schlagarm wie auch Schultern. «Zwischendurch und zum Arbeitsausklang betrachten wir unser Werk und tauschen aus, was die Arbeit in uns bewirkt hat», sagt Bri-

gitte Gygax. Die nächsten Kurse finden Ende Oktober, Mitte November und Ende Dezember statt (www.schmiededeinglueck.ch).

Zu gewalttätig?

Eine Expertin für Familienstellen beurteilt die neue Therapieform skeptisch. Beate Herrmann, Frauenfelder Therapeutin mit Zertifizierung der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen, meint, dass das Schlagen und Zurechthämmern Traumata hervorrufen könnten. Brigitte Gygax müsse ihren Klienten fundiertes Wissen und ein Auffangnetz bieten können, so Beate Herrmann. «Mir wäre es zu gewalttätig.»

Diese Aussagen seien zu allgemein und anscheinend ohne vorheriges Informieren verfasst, entgegnet Brigitte Gygax. Die Aggres-

sion solle als formende Kraft erlebt werden. «So, wie ich das therapeutische Schmieden anbiete, ist es eine ausgesprochen ressourcen- und prozessorientierte Therapie.» Das Wort Schmied meine in seiner

Im alchemistischen Prozess des Schmiedens werden blockierte Kräfte frei, die helfen, das innere Feuer zu entdecken.

Brigitte Gygax

ursprünglichen Bedeutung Bildner, Former und Künstler, nicht aber einen Haudrauf.

«Gern begleite ich bei Bedarf den im Kurs entstandenen Prozess in Einzelstunden weiter», sagt Bri-

gitte Gygax. «Nach meiner Erfahrung entsteht viel Freude und Mut, wenn man merkt, dass etwas so Hartes wie Eisen formbar ist.»

Mathias Wenger, Thurgauer Kantonsarzt, sieht die Therapie in einem wohlwollenderen Licht als Beate Herrmann: «Eine Arbeit, die Freude macht und befriedigt, tut der Psyche und damit der Gesundheit gut.» Es gäbe unzählige Angebote in diesem Sinne. Das Schmieden habe natürlich eine zusätzliche metaphorische Bedeutung, so könne man zum Beispiel sein Glück schmieden, führt Wenger an. «In diesem Sinne denke ich, dass diese Therapie wohl einigen Personen helfen kann», so Wenger weiter. «Dass dieses Angebot von der Krankenkasse bezahlt werden soll, ist meines Erachtens kein Thema.»