

**Diplomarbeit im Rahmen der Abschlussprüfung zur Atem- und
KörperpsychotherapeutIn**

am

Institut für Atem- & Körperpsychotherapie

Freiburg i. Br.

Wandlung durch Feuer und Kraft

**Therapeutisches Schmieden für Frauen
in Prozessen der AKPT**

von

Brigitte Gygax

Zürcherstrasse 153

8500 Frauenfeld

Telefon 052 721 02 12

31.10.2012

Inhaltsverzeichnis

1 Zusammenfassung	1
2 Einleitung	1
2.1 Ausgangslage und persönliche Motivation	2
2.2 Fragestellung und Zielsetzung	2
2.3 Adressaten	2
2.4 Eingrenzung	2
3 Atem- und Körperpsychotherapie (AKPT)	3
3.1 Atemtherapie nach Middendorf	3
3.2 Methodenbeschreibung der AKPT	3
3.2.1 Die therapeutische Beziehung	4
3.2.2 Strukturniveau und Ich-Stärke	5
3.2.3 Das Menschenbild nach C. G. Jung	6
4 Therapeutisches Schmieden (TS)	7
4.1 Eisen, Mensch und Atem	8
4.1.1 Kosmisches und irdisches Eisen	8
4.1.2 Das Eisen, Grundlage der menschlichen Atmung	9
4.1.3 Das Eisen im Therapeutischen Schmieden	9
4.2 Die Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft	10
4.2.1 Geschichte und Mythologie des Feuers	10
4.2.2 Wandlungskraft Feuer	11
4.3 Schmiede, Schamanen und Alchemisten	12
4.4 Die Alchemie und C G. Jung	12
4.5 Das Schmiedehandwerk	13
4.6 Entstehung der Methode	15
4.7 Vorstellen der Methode	16
4.8 Wirkweise und Besonderheiten der Methode	19
4.8.1 Die Schmiede, ein dynamischer Raum	20
4.8.2 Das Schmiedefeuier	21
4.8.3 Rhythmus und Gesetzmässigkeiten	23
4.8.4 Wandlung durch Kraft	24
4.8.5 Die Sinne	26
4.8.6 Selbstständiges und gemeinsames Arbeiten	26
4.8.7 Die Werkstücke	27
4.8.8 Die Möglichkeit zur Umformung – ein weites Spielfeld	28

4.8.9 Freude, Begeisterung, Hoffnung und Mut	28
4.9 Bezug zu Märchen und Mythen	29
4.10 Anwendungsmöglichkeiten, Indikationen und Kontraindikationen	Fehler!
Textmarke nicht definiert.	
5 Therapeutisches Schmieden für Frauen	33
6 Fallbeispiele.....	34
6.1 Fallbeispiel Frau P.: „Ich will auch mitbestimmen!“	34
6.1.1 Zur Biographie	35
6.1.2 Diagnostische Beobachtungen	35
6.1.3 Diagnostik und Therapiekonzept	36
6.1.4 Behandlungsverlauf	37
6.2 Fallbeispiel Frau R.: „Die Befreiung der Freude“	40
6.2.1 Der Schmiedekurs	40
6.2.2 Einzelsitzungen zur Nachbearbeitung	41
6.3 Fallbeispiel Frau E.: „Wandlung von Selbstzweifeln zu Selbstvertrauen.“	42
6.3.1 Der Schmiedekurs	43
6.3.2 Der Prozess nach dem Schmiedekurs.....	44
6.4 Abschliessende Bilanz	44
7 Schlussfolgerungen.....	46
8 Literatur- und Quellennachweise.....	47

1 Zusammenfassung

Das Schmieden ist ein archaisches Handwerk mit symbolischer Bedeutung. Auch in Märchen und Mythen kommt dies zum Ausdruck und spiegelt sich in den durch das Therapeutische Schmieden (TS) ausgelösten Prozessen. Beim Schmieden wandelt sich das Eisen durch die Wärme des Feuers und durch den formenden Hammerschlag in eine individuelle Form. Durch die Ausführung und das achtsame Erleben dieses Prozesses wird auch der schmiedende Mensch zur (Selbst-)Wandlung und Individuation angeregt. Im therapeutischen Schmieden wird die handwerkliche Arbeit mit Elementen der Atem- und Körperpsychotherapie (AKPT) verbunden und bietet so ein vielfältiges therapeutisches Feld.

Diese Diplomarbeit ist ein Ansatz, das TS zu beschreiben und sich mit seiner Wirkweise auseinanderzusetzen. Die Methode und ihre Besonderheiten werden vorgestellt und Anwendungsmöglichkeiten sowie Indikationen dargestellt.

Die Verfasserin befasst sich im Besonderen mit dem Therapeutischen Schmieden für Frauen. Die Fallberichte aus dieser Arbeit veranschaulichen den Prozess sowohl innerhalb einer klassischen AKPT, als auch in einem 2-tägigen Schmiedekurs.

2 Einleitung

Mein erster Kontakt zur Atem- und Leibarbeit war vor 23 Jahren. Ich besuchte einen einwöchigen Kurs in Zen-Meditation, verbunden mit Atem- und Leibarbeit nach Graf Dürckheim. Das war ein unbewusster Sprung ins kalte Wasser, denn bis dahin kannte ich nur geführte Meditationen. Zudem wurde während der ganzen Woche geschwiegen. Einerseits fühlte ich mich sehr angesprochen und Zen-Meditation wurde für mich zum Lebensbegleiter, andererseits machte mir diese Woche bewusst, dass mich viel Unverarbeitetes belastete. In der Folge machte ich zur Verarbeitung meiner Geschichte einige Jahre Körperpsychotherapie. Mein Weg führte mich dann über die Atemausbildung nach Middendorf zur Atempsychotherapieausbildung (2003 - 2004) bei Stefan Bischof. In dieser Ausbildung lernte ich den Begründer des Therapeutischen Schmiedens kennen und nach zahlreichen Wochenenden Eigenerfahrung in dieser Methode beschloss ich, mich zusammen mit meiner Berufskollegin Kirsten Sander bei Sigurd Lucht im TS ausbilden zu lassen. Meine persönlichen Schmiedeerfahrungen waren für mich tiefgreifend und lebensverändernd und dank ihnen fand ich unter anderem zum Zen-Bogenschiessen, einer Disziplin welche auch Graf Dürckheim als Meister ausübte. So schloss sich für mich der Kreis von meiner ersten Erfahrungen bis heute.

2.1 Ausgangslage und persönliche Motivation

Meine Motivation, diese Arbeit zu schreiben, ist sehr gross. Nach Abschluss meiner Ausbildung im Therapeutischen Schmieden 2009 begann ich selber Kurse anzubieten. Die Kursteilnehmerinnen waren einerseits Klientinnen aus meiner Praxis, andererseits Teilnehmerinnen, die sich nur für den Schmiedekurs anmeldeten, aber z.T. nach dem Schmiedekurs für Einzelstunden zu mir in die Praxis kamen, um den entstandenen Prozess weiter fortzusetzen. Die Erfahrungen und Prozesse der Kursteilnehmerinnen berührten und beeindruckten mich sehr. Einerseits möchte ich mit dieser Arbeit selber zu einem tieferen Verständnis des Therapeutischen Schmiedens in Zusammenhang mit der AKPT finden, andererseits liegt mir viel daran, diese Methode und ihre therapeutischen Möglichkeiten vorzustellen. Das TS wird von Sigurd Lucht zwar seit mehr als 30 Jahren mit Erfolg praktiziert, es ist aber in der Öffentlichkeit und auch im Psycho- und Körperpsychotherapiebereich noch weitgehend unbekannt.

2.2 Fragestellung und Zielsetzung

Wieso eignet sich das Schmiedehandwerk als therapeutisches Medium und welche Faktoren lassen das Handwerk therapeutisch wirksam werden?

Meine Zielsetzung für diese Arbeit ist aufzuzeigen, inwiefern das Therapeutische Schmieden eine Atem- und Körperpsychotherapie sinnvoll ergänzen kann.

2.3 Adressaten

Da die Autorin das TS als wirksame Ergänzung der AKPT sieht, richtet sich diese Arbeit hauptsächlich an BerufskollegInnen der AKPT und der Atemtherapie, aber auch an alle KörperpsychotherapeutInnen sowie PsychotherapeutInnen und PsychiaterInnen. Daher wird nicht jeder psychotherapeutische Fachbegriff erklärt.

2.4 Eingrenzung

Die Methode der AKPT wurde bereits in vielen Veröffentlichungen hervorragend beschrieben. Um Wiederholungen zu vermeiden, beschränkt sich die Autorin deshalb auf einen kurzen Theorieteil und geht dabei auf Aspekte, welche für das TS wichtig sind, ein. Für ein umfassenderes Verständnis der AKPT verweist sie im Besonderen auf das neu erschienene Buch „Atem der ich bin“ (Bischof, Obrecht-Parisi, Rieder, 2012). Zur Methode des TS gibt es erst wenige Veröffentlichungen von S. Lucht sowie von K. Sander und B. Gygax, deshalb nimmt ihre Beschreibung in dieser Arbeit mehr Raum ein.

Die Autorin bezieht sich in diesen Ausführungen auf das TS für Frauen, da dort ihr Arbeitsschwerpunkt liegt. Diese Methode ist aber auch für Männer, Jugendliche und Kinder (in altersangepasster Form) geeignet.

Diese Diplomarbeit ist nicht als ein alles umfassendes Werk zu sehen, sondern als ein Beginn für weitere Beschreibungen und Forschungen. Die therapeutischen Möglichkeiten sind sehr vielfältig, deshalb werden einzelne exemplarisch beschrieben.

Alle Personen, um die es in den Fallbeispielen geht, haben ihre Zustimmung zu dieser Arbeit gegeben und sind anonymisiert. Es wird meistens die weibliche Form verwendet, da sich die therapeutische Arbeit in dieser Abhandlung auf Frauen bezieht.

3 Atem- und Körperpsychotherapie (AKPT)

Die AKPT ist eine körperpsychotherapeutische Methode welche von der Europäischen Gesellschaft für Körperpsychotherapie akkreditiert ist. Im ganzen Kapitel 3 bezieht sich die Autorin auf Stefan Bischof (2009, 2010, 2012).

3.1 Atemtherapie nach Middendorf

In der Atemtherapie nach Middendorf, welche meine Atemtherapeutische Grundlage ist, stehen die funktions- und wahrnehmungsbezogenen Atem- und Körperübungen sowie die Atembehandlung als Weg zum bewussten zugelassenen Atem (=Selbst) im Vordergrund. Sie hat den Fokus auf der Gegenwart und arbeitet ohne den bewussten Einbezug des Beziehungsaspektes zwischen Therapeutin und Klientin. Von den vier Wahrnehmungsebenen nach C.G. Jung liegt das Hauptgewicht auf der Empfindung. Die Atemtherapie setzt ein stabiles Ich voraus und eignet sich zur Prävention, zur persönlichen und spirituellen Weiterentwicklung, sowie bei somatischen und psychosomatischen Beschwerden.

3.2 Methodenbeschreibung der AKPT

Die AKPT bezieht alle vier Wahrnehmungsebenen nach Jung gleichberechtigt mit ein, welche auch der ganzheitlichen Diagnostik dienen, auf der Empfindungsebene z.B. über die Atembewegung, den Muskeltonus, Körpergestalt und -ausdruck, auf der Gefühlsebene über Sympathie, Antipathie und seelische Konflikte, auf der Denkebene über reflektieren, zuordnen, kombinieren, auf der intuitiven Ebene über Instinktimpulse, Assoziationen, (archetypische) Bilder. In der AKPT ist die Beziehung Klientin–Therapeutin ein wesentliches Arbeitsinstrument im therapeutischen Prozess. Dazu gehören die Konzepte der Psychodynamik: Übertragung–Gegenübertragung, Regression–Progression, Projektion, Widerstand und die Interventionen: würdigen,

spiegeln, begleiten, aufnehmen, deuten, interpretieren und konfrontieren. Die AKPT bezieht sich auf gültige psychotherapeutische Standards und Methoden, wie z.B. Therapiekonzept, Indikationen, Diagnostik, Wirkfeld und Wirkfaktoren. Eine Grundannahme der AKPT ist, dass Atem- und Körpergeschehen und Beziehung untrennbar miteinander verbunden sind. Das Symptom wird als Lösungsversuch des Menschen gesehen, um das dahinterliegende Problem zu lösen. Die AKPT macht auch transpersonale und spirituelle Bezüge zur Individuation erfahrbar.

Die AKPT bezieht sich auf die analytische Tiefenpsychologie nach C.G. Jung und deren Menschenbild. Dazu gehören die Konzepte des Unbewussten–Bewussten, das Ich, das Selbst, die Persona, der Schatten und deren Gesetzmässigkeiten. Der zugelassene Atem wird dabei als Zugang zum Unbewussten, zum Selbst und als anordnendes, ganzmachendes und heilendes Prinzip verstanden. Ebenso bezieht sich die AKPT auf das Menschenbild der humanistischen Psychologie, die davon ausgeht, dass der Mensch in seinem Kern gut ist und ein Potential in sich hat, das sich entwickeln möchte.

3.2.1 Die therapeutische Beziehung

Für mich ist die Beziehungsarbeit der Boden für die Atem-und Körperpsychotherapie sowie für das TS. Achtsames Wahrnehmen, welche Übertragung mir die Klientin anbietet, was sich im Beziehungsfeld zeigt und was die Klientin in der Beziehung zu mir sucht, sind wesentliche Faktoren für das Gelingen einer Therapie. Durch die präsente, wertfreie, empathische sowie authentische Haltung der Therapeutin kann ein Beziehungsraum geschaffen werden, in dem Selbsterforschung und Entwicklung möglich wird. Der amerikanische Professor für Psychiatrie, Irvin D. Yalom drückt das so aus: „Diese Begegnung, die den eigentlichen Kern der Psychotherapie bildet, ist ein zutiefst humaner Austausch zwischen zwei Menschen, wobei der eine (im Allgemeinen, aber nicht immer, der Patient) grössere Schwierigkeiten hat als der andere“(1990, S. 23).

3.2.2 Strukturniveau und Ich-Stärke

Die AKPT orientiert sich am Strukturniveau-Modell nach H.-J. Maaz (2007), welches in der untenstehenden Tabelle dargestellt ist. Das Modell ist ergänzt durch die Beziehungsleitsätze nach S. Bischof, welche die neue, heilsame Beziehungsstruktur definieren.

(Bischof, 2010, 2012)

Konflikt	SN	Störung	Ich-Stärke	Negative Mutterbotschaft	Beziehungsleitsatz Nach S. Bischof	Angst
(Liebes-) Sehnsucht	Hohes Strukturniveau	Neurose	Ich stark	„Du darfst leben, du bist mir auch etwas wert, wenn du so bist wie ich dich brauche.“	Ich bleibe in Beziehung mit dir, auch wenn du anders bist als ich	Liebesverlustangst
Wertschätzung	Mittleres Strukturniveau	Narzisstische Störung	Ich-Schwäche	Du darfst leben, aber du bist mir nichts wert.“	Die Beziehung wird gehalten, egal wie schmerzhaft es ist	Objektverlustangst
Existenzberechtigung	Niederes Strukturniveau	Borderline	Ich-Schwäche	„Sei nicht, lebe nicht.“	Die Beziehung wird gehalten, egal was passiert	Vernichtungsangst
		Psychose	Ich-Schwäche			

Für eine erfolgreiche Therapie ist es wesentlich, das Strukturniveau der Klientin zu erfassen, da die therapeutischen Interventionen je nach Niveau unterschiedlich sind. Bei einem starken Ich ist regressives Arbeiten, z.B. Behandlung auf der Liege, angebracht. Es geht darum strenge Über-Ich-Introjekte, die Persona und das starre Ich aufzuweichen und einen Zugang zum Unbewussten und zum Selbst zu finden. Wir arbeiten z.B. mit Dehnen und Raum schaffen.

Bei einem schwachen Ich ist regressives Arbeiten kontraindiziert. Zur Ich-Stärkung und -Nachreifung arbeiten wir mit Strukturübungen, Objektbezug und nur auf der Empfindungs- und Denkebene. Wesentlich ist auch das Finden der stimmigen Nähe – Distanz, damit Selbstwahrnehmung möglich wird, sowie einen Therapievertrag zu vereinbaren, damit die therapeutische Beziehung gehalten werden kann.

Im mittleren Strukturniveau befinden sich nach Maaz Menschen mit einer narzisstischen Verletzung, welche sich entweder im Minderwert oder in der Grandiosität stabilisieren. Durch die Interventionen Würdigen, verbales und nonverbales Spiegeln sowie durch die Stärkung der Ich-Kraft kann mit viel Zeit der Weg zur eigenen Tiefe und zur Wertschätzung von sich selbst und anderen Menschen gefunden werden.

3.2.3 Das Menschenbild nach C. G. Jung

Grundsätzlich geht C. G. Jung davon aus, dass der menschlichen Psyche das Bedürfnis und die Fähigkeit zur Ganzwerdung innewohnt. Derselbe Ansatz zeigt sich auch bei Dürckheim und in der

humanistischen Psychologie. Die schematische Darstellung von A. Stevens (1999, S. 51) ermöglicht, das vielschichtige Modell von Jungs Menschenbild auf einen Blick zu erfassen.

Nach C. G. Jung besteht das kollektive Unbewusste aus den Archetypen, welche er als dynamische Faktoren sieht. So gibt es z.B. den Mutter- oder Vaterarchetyp, den Schatten, das Mandala, die Anima als das Weibliche im Manne und den

Animus als das Männliche in der Frau. Der Schweizer Psychiater Leonhard Schlegel schreibt: „Das kollektive Unbewusste ist einerseits ‚die Quelle‘ mythologischer Vorstellungen universeller Verarbeitung oder besteht aus diesen Gegebenheiten, andererseits aber ist es die ‚Quelle‘ numinoser Erfahrungen“ (1973, S.133). Er beschreibt es auch als: „...Residuum archaischer Funktionen aller menschlicher und tierischer Ahnen oder schliesslich als das Leben der Vergangenheit überhaupt“ (1973, S.133). Jung selber schreibt zu den Archetypen: „Es gibt so viele Archetypen, als es typische Situationen im Leben gibt“ (1972, S. 61) und an anderer Stelle: „Wie diese Begriffe aus dem Erleben der Wirklichkeit hervorgegangen sind, so können sie auch nur wieder durch die Erfahrung verdeutlicht werden... Es handelt sich nicht um den Begriff; er ist ja nur ein Wort und ein Rechenpfennig und hat nur darum Bedeutung und Verwendung, weil er die Erfahrungssumme repräsentiert“ (1972, S. 42f). Das persönliche Unbewusste beinhaltet alles Vergessene, Verdrängte und die Komplexe welche mit den Archetypen verbunden sind. Ich sehe den Archetypus des Schmiedes als einen Aspekt des Animus. M.-L. von Franz schreibt, dass der negative Animus sich in einer tiefen Selbstunsicherheit (siehe Fallbeispiele) zeigen kann, der flüstert: „Du bist ein hoffnungsloser Fall, du wirst es nie schaffen.“ Der positive Animus hingegen zeigt sich

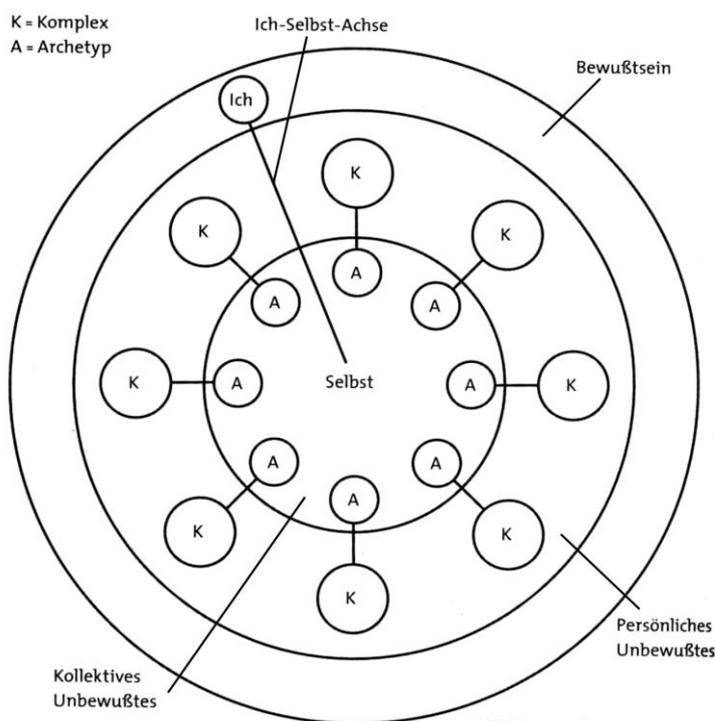


Abbildung nach Stevens 1999, S. 51

durch Mut, Initiative und Klarheit. Symbolisch zeigt er sich in vier Stufen. Zuerst in physischer Kraft, dann in Initiative und gerichteter Tatkraft, in der dritten Stufe wird er zum Wort und auf der vierten Stufe vermittelt er den „Sinn“ und geistige Festigkeit (1968, S. 191-195). Im TS besteht die Möglichkeit, mit dem Archetypus des Schmiedes in Kontakt zu kommen und zwar über das ganz direkte Erleben. Alle vier Stufen der Animus-Entwicklung sind in der Methode enthalten. Dadurch können diese archetypischen Qualitäten, sowie die Verletzungen, welche den Menschen von diesen Kräften (des Archetyps Schmied) getrennt haben, ins Bewusstsein kommen, bearbeitet und integriert werden.

4 Therapeutisches Schmieden (TS)

Das TS kann in seiner Ganzheit nicht rein intellektuell verstanden werden. Das Bewirkende entsteht, wie bei der Jungschen Psychologie auch, aus dem Erfahrungsprozess auf den sich der schmiedende Mensch einlässt. In diesem Zusammenhang möchte ich gerne Helmut Barz zitieren:

Wer bereit und in der Lage ist, den „Erlebnisprozess“ der Jungschen Psychologie nachzuvollziehen und deren Begrifflichkeit in individuelle Erfahrungssummen umzusetzen, der darf davon kein religiöses „Heil“, wohl aber eine „Heilung“ im Sinne von Ganzwerdung erwarten. Allerdings nicht als einen je zu erreichenden Zustand, sondern als einen ständig sich erneuernden Prozess der Wandlung (1986, S. 52)

So lade ich die Leserin, den Leser ein, sich auf allen vier Wahrnehmungsebenen berühren zu lassen, sodass das Lesen zu einer Erfahrung werden kann. In der Schmiede befinden wir uns in einem Raum der gefüllt ist mit Dingen, die in ihrer Bedeutung symbolisch hoch geladen sind, ebenso ist es der Schmiedeprozess an sich. Um es auch dem Leser, der Leserin zu ermöglichen, ein Stück in diese archaische Welt einzutauchen beginne ich dieses Kapitel nicht mit dem Vorstellen der Methode, sondern mit dem Vorstellen seiner „Mitspieler“, dem Eisen, den Elementen, dem Schmied und seinen „Mitbrüdern“ und schlage dann den Bogen bis zur Psychologie von C. G. Jung. Nach einem Einblick in die Geschichte des Schmiedehandwerks und der Entstehung der Methode des Therapeutischen Schmiedens folgt die Vorstellung der Methode und ihrer Besonderheiten als therapeutisches Medium. Nach einem weiteren Eintauchen in die symbolische Welt des Schmiedens durch Märchen und Mythen beschreibe ich die Anwendungsmöglichkeiten und Indikationen für das TS.

4.1 Eisen, Mensch und Atem

Im TS ist Eisen der Werkstoff, der bearbeitet wird. Es ist ein besonderer Werkstoff, da er mit dem Menschen, sowie den Tieren und Pflanzen, ja dem Leben an sich untrennbar verbunden ist. Zudem ist das Eisen nicht nur irdischen Ursprungs, sondern kommt auch aus dem Kosmos.

4.1.1 Kosmisches und irdisches Eisen

Das erste Eisen, welches von Menschen bearbeitet wurde, war meteoritisches Eisen. So viel man heute weiss, waren die ersten Schmiede Steinzeitmenschen. Die Meteoriten wurden von den Menschen verehrt, denn sie waren Ihnen vom Kosmos geschenkt. Gleichzeitig wurden sie aber wegen ihrer Zerstörungskraft gefürchtet. Aufgrund seiner Seltenheit war Meteoreisen sehr wertvoll und wurde vor allem zu Kultgegenständen und Schmuck verarbeitet. Die ältesten bekannten Funde stammen aus Mesopotamien und sind auf eine Zeit um 3100 v. Chr. datiert. Der älteste bekannte Namen für Eisen ist „AN. BAR“. Das sumerische Wort besteht aus den bildschriftlichen Zeichen für „Himmel“ und „Feuer“. Im Altägyptischen bedeutet das Wort für Eisen „Metall das vom Himmel fiel“. Das griechische Wort für Eisen ist Sideros. Es ist verwandt mit dem lateinischen Wort Sidera, was Sterne bedeutet. (Kröll, 1996) Vielleicht haftet dem Eisen deshalb bis in die heutige Zeit etwas Magisches an.

Im Weiteren beziehe ich mich auf Pelikan (1981) und Seefried (1999). Eisen fällt aber nicht nur vom Himmel, es ist auch ein wichtiger Bestandteil des Mineralreiches der Erde. Es ist das vierthäufigste Element in der Erdkruste und bildet zudem auch die Hauptmasse des Erdkerns. Es kommt in allen Gesteinen und Bodenarten vor, doch nur in gewissen Gebieten ist das Eisen in so grossen Mengen vorhanden, dass sich ein Abbau lohnt.

In der Erde kommt gediegenes, also reines Eisen, soviel man bis heute weiss, nur auf einer kleinen Insel in Grönland vor. Ansonsten ist es mit Gestein vermischt und muss in einem Hochofen aus dem Gestein geschmolzen werden. Funde belegen, dass bereits 3000 v. Chr. terrestrisches Eisen bearbeitet wurde. Doch erst ab 1200 v. Chr. fand der Übergang von der Bronzezeit zur Eisenzeit statt. Im deutschsprachigen Raum entsteht 500 v. Chr. eine erste Hochkultur mit zahlreichen Eisenverhüttungsplätzen.

Chemisch betrachtet ist Eisen ein Element. Im Gegensatz zu den meisten Schwermetallen ist es ungiftig. Zudem besitzt es die Eigenschaft, die Wirksamkeit schwerer mineralischer Gifte aufzuheben, indem es sich mit ihnen verbindet. So ist Eisen z.B. ein wichtiges Heilmittel gegen Arsenvergiftung.

4.1.2 Das Eisen, Grundlage der menschlichen Atmung

Das Eisen gilt als der „Atmer“ unter den Metallen, da es Sauerstoff leicht aufnimmt und angeregt durch verschiedene Naturprozesse wieder abgibt. Ein wichtiges Agens für die Atmung des Eisens ist das Licht. Das Eisen bildet auch die Grundlage der Luftatmung des Menschen. Da für diese Arbeit nicht der anatomische, sondern der symbolische Gehalt im Vordergrund steht, wird dies nur in vereinfachter Form beschrieben. Als Baustein des Hämoglobins gehört es zu den lebensnotwendigen Spurenelementen. Der eingeatmete Sauerstoff wird über die Lunge ins Blut aufgenommen und diffundiert sofort in die roten Blutkörperchen. Hier lagert er sich locker an das Eisen des Hämoglobins an, wird so in den ganzen Körper transportiert und im Gewebe wieder abgegeben. Steht nur wenig Eisen, bzw. Hämoglobin zur Verfügung kann auch nur wenig Sauerstoff transportiert werden. Auch die wichtigsten Farbstoffbildungen in der Pflanzen- und Tierwelt sowie beim Menschen sind eisenbedingt. Das Melanin, welches Augen und Haut des Menschen vor zu starker Lichteinwirkung schützt, kommt nur unter Eisenmitwirkung zustande. (Schäffler & Schmidt, 1995) Das Eisen gibt dem Blut seine rote Farbe, welche als Farbe des Lebens, der Liebe, Freude und Erotik gilt, aber auch für Aggression oder Zorn stehen kann. Rot bedeutet Energie und Wärme und ist mit dem Leben verknüpft. Ein Mensch der an Eisenmangel leidet, ist nicht nur bleich und friert schnell, sondern fühlt sich auch körperlich und psychisch geschwächt. Auch hier findet sich eine etymologische Verbindung: Isara, das germanische Wort für Eisen, bedeutet soviel wie kräftig (Kröll 1996). Die einzigartige Verbindung des Eisens mit dem Menschen zeigt sich auch darin, dass Eisen geruchlos ist, erst wenn es in Berührung kommt mit dem menschlichen Schweiß, entwickelt es seinen typischen Eisenduft.

4.1.3 Das Eisen im Therapeutischen Schmieden

Für das TS wird, wie für das Kunstschmieden, vorwiegend Baustahl verwendet, da er die dafür ideale Mischung aus Eisen und Kohlenstoff enthält. Baustahl kann vielfach erwärmt und im Wasser abgekühlt werden, bevor er spröde und brüchig wird. Härterer Stahl, z.B. für Messer, enthält mehr Kohlenstoff und wird nach der Abkühlung im Wasser brüchig wie Glas. Der Schmied weiss diese Tatsache zu nutzen, um das Material zu härten und anschliessend durch eine weitere Behandlung im Feuer wieder geschmeidig zu machen, ohne dass es seine Härte verliert. Abgekühlt wurde das Werkstück früher oft in Urin oder anderen Flüssigkeiten sowie in Hühnermist, wodurch chemische Reaktionen entstanden, die das Messer oder das Schwert besonders hart und bruchstark machten. (Bergland, 2008) Aus meiner Erfahrung kann ein Messer zu schmieden gut therapeutisch genutzt werden, eignet sich aber nicht für Anfängerinnen.

4.2 Die Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft

Aus meiner Erfahrung sehe ich es als bedeutungsvoll und faszinierend, dass das Eisen mit Hilfe der vier Urelemente geschmiedet wird. Die Erde zeigt sich in Form der Schmiedekohle. Die Luft ist unerlässlich, damit das Feuer brennt. Zusätzliche Luftzufuhr ermöglicht die erhöhte Hitze des Schmiedefeuers. Das Wasser dient dem Abkühlen oder Härten des Eisens und das Feuer bewirkt die Wandelbarkeit des Eisens. Der Schmied weiss die vier Elemente zu nutzen und gilt als Meister des Feuers. Im übertragenen Sinne hat das auch eine therapeutische Wirkung auf den schmiedenden Menschen. Weiss ich mit den Urkräften in mir umzugehen, kann ich mein Leben in die Hand nehmen und es formen. Durch den Umgang mit den vier Elementen kann sich der schmiedende Mensch aber auch als Teil eines grossen Ganzen erleben, in dem er ist und wirkt. Da das Element Feuer die bewirkende Kraft für die Formbarkeit des Eisens ist, werde ich im Besonderen darauf eingehen.

4.2.1 Geschichte und Mythologie des Feuers

Wie das Eisen ist das Feuer in seiner Urform irdischer und kosmischer Herkunft und gehört zu den ältesten Natursymbolen. Es begegnete den ersten Menschen vermutlich als vom Himmel kommender einschlagender Blitz, gefolgt von lautem Donner. Schlug der Blitz z.B. in einen Baum ein, konnte das einen Flächenbrand auslösen, traf er einen Menschen, konnte er tödlich wirken. Aus der Erde kam es als feuerspeiender Vulkan und war wohl nicht weniger furchterregend als das himmlische Feuer. In diesem Kapitel beziehe ich mich im Folgenden auf G. und H. Böhme (2004).

So ist es nicht erstaunlich, dass in vielen Religionen und Mythen das Feuer als heilig gilt und die Überzeugung besteht, Feuer selber entzünden zu können, sei göttlichen Ursprungs. Das Feuer wird z.T. mit einem Gott assoziiert bzw. durch einen Gott symbolisiert. Im Hinduismus verkörpert Agni das irdische, Indra das sphärische (Blitz) und Surya das himmlische Feuer (Sonne). Auch in der Bibel wird Gott durch das Feuer symbolisiert, besonders in den Psalmen und bei den Propheten. In der griechischen Mythologie wollte Göttervater Zeus das Feuer keinesfalls in der Hand des Menschen wissen. Doch Prometheus stahl es von der Sonne und brachte es den Menschen. Von Zeus wurde er dafür hart bestraft, doch den Menschen erschloss er damit eine Quelle der geistigen Entwicklung und ermöglichte ihnen eine andere Stufe des Daseins.

Feuer selber entfachen zu können legte einen Grundstein für die heutige Zivilisation und Kultur. Vom Menschen gezähmt zeigte das Feuer auch seine positive Seite: Es wärmte und ermöglichte so die Besiedelung kälterer Gebiete, es bot Schutz vor wilden Tieren,

ermöglichte eine neue Nahrungszubereitung und erzeugte Licht. Es bekam auch eine grosse soziale Bedeutung, indem die Feuerstelle zum Mittelpunkt der Gruppe und des Lebens wurde. Das Feuer entfachen und beherrschen zu können gab dem Menschen Macht, im positiven wie im negativen Sinne. Eine Kursteilnehmerin erlebte es sehr eindrücklich auf positive Art. Das Aufflackern des Feuers, wenn sie die Luftzufuhr öffnete, gab ihr ein Gefühl der Ermächtigung. Sie schreibt im Fragebogen: „Auch mal am Hebel zu sein und diese pure Energie steuern zu können, statt ihr ausgeliefert zu sein, bleibt mir unvergesslich“. In der Nacht des ersten Tages hatte sie einen Verfolgungstraum wie schon öfters. Doch diesmal war etwas grundlegend anders: „Ich wusste mir zu helfen und konnte mich wehren!“

In der ursprünglichen russisch-slawischen Mythologie ist Yaga die Herrscherin der Elemente sowie die Hüterin des Feuers und damit für Tod und Wiedergeburt zuständig. Heute gilt das Feuer durch seinen solaren Bezug und seine aggressive Dynamik vor allem als männliches Symbol. Etymologisch ergibt sich aber auch ein Bezug zur Reinheit durch die griechische Wurzel „pyr“ in ihrem Bezug zu „purus“ und schliesslich „fur“. In vielen Völkern musste das Feuer von reinen Jungfrauen gehütet werden. Verbrennung dient der Reinigung oder Transformation, was wir auch in den Schmiedekursen nutzen. Zudem ist die brennende Flamme ein Symbol des Lebens (Lebenslicht) und ihr Erlöschen das Symbol des Todes.

Nicht nur das Erlöschen des Feuers sehe ich als ein Symbol für den Tod, auch das Feuer selbst hat eine zerstörerische Seite. Um das Feuer nutzen zu können muss man es zähmen können. Im Kanton Appenzell in der Schweiz benutzen die Schmiede deshalb Feuerbannsprüche, die geheim sind und von Generation zu Generation weitergegeben werden.

4.2.2 Wandlungskraft Feuer

Eliade (1992) bezeichnet das Feuer als die Wandlungskraft per se, welches Prozesse beschleunigt. Berufe die mit Feuer zu tun haben verändern Materie: Der Koch, der Glasbläser, der Töpfer, der Schmied sowie der mittelalterliche Alchemist.

„Schmiede das Eisen solange es heiss ist“, sagt ein altes Sprichwort. Wird das Eisen in kaltem Zustand geformt, reissen die molekularen Gitterstrukturen und das Eisen wird brüchig, was z. B. im Schwertkampf unweigerlich zum Tod des Kämpfers führte. So heisst ein anderes Sprichwort: „Den Kaltschmied holt der Teufel“.

Auch die menschliche Entwicklung, sei es nun die des Kindes oder die des Erwachsenen (Individuationsprozess) kann aus meiner Sicht nur gelingen, wenn die Beziehung zu den Bezugspersonen oder zur Therapeutin durch menschliche Wärme getragen wird. Diese Wärme kann sich in Empathie, Liebe, Wohlwollen, Wertschätzung, Angenommen sein, nicht werten, Bezogenheit und der Annahme des „Grundsätzlich-gut-Seins“ ausdrücken.

4.3 Schmiede, Schamanen und Alchemisten

Die Sozialwissenschaftlerin Ursula Kröll (1996) beschreibt ausführlich den Zusammenhang der früheren Schmiede, Schamanen und Alchemisten. Ein jakutisches Sprichwort sagt: „Schmiede und Schamanen stammen aus demselben Nest“. Es gab einige wenige frühere Gesellschaften in denen die Schmiede geächtet wurden, doch meistens waren sie hoch angesehen und oft spielten sie eine ebenso wichtige Rolle wie die Schamanen. Vielfach war der Schmied auch in der Lage zu heilen, unter anderem in dem er Salben und Tinkturen herstellte oder schamanische Techniken ausübte. Zudem waren viele Schmiede früher auch Alchemisten oder standen in engem Kontakt zu ihnen. Der Religionswissenschaftler Mircea Eliade (1992) deckte dazu verblüffende Zusammenhänge aus der ganzen Welt auf. C.G. Jung befasste sich intensiv mit den Bräuchen ursprünglicher Kulturen, mit Märchen und Mythen sowie mit der Alchemie, um das Unbewusste, die Symbolik der Träume und den Individuationsprozess des Menschen besser verstehen zu können (Eliade 1992).

4.4 Die Alchemie und C G. Jung

Das Wandlungswerk der Alchemisten kommt nur mit Hilfe des Feuers zustande. Die europäische Alchemie gründet im chemischen Wissen der Ägypter, welches mehr als drei Jahrhunderte v. Chr. entstand. Die Araber besetzten 641 Ägypten, übernahmen das Wissen der Stoffwandlung und nannten es Al-kimiya. Durch die Kreuzzüge gelangte es im 12. Jahrhundert als Alchemie nach Europa. Sie beinhaltete weit mehr als die Wandlung unedler Metalle zu Gold und Silber (Eliade 1992).

Das Feuer der Alchemisten durfte nicht ausgehen, es wurde stets genährt, damit das opus magnum, der Stein der Weisen, das Lebenselixier vollendet werden konnte. C. G. Jung sagte, die innerste Natur Christi sei Feuer, jenes ewige Feuer, welches das Ziel der Alchemie sei. Nach Jung ist das Feuer ein Vereiner der Gegensätze und ein uraltes Gottesbild. In den Apokryphen sagt Christus: „Wer mir nahe ist, ist dem Feuer nahe“ (Feuer, 2012)

Jung betrieb während 15 Jahren ein ernsthaftes Studium der alchemistischen Schriften in der Hoffnung, dadurch den Sinn und die Funktion der Träume besser verstehen zu können. Zu Beginn seiner Forschung gab es nur ein einziges ernsthaftes Werk, welches die Alchemie aus der Perspektive der Tiefenpsychologie behandelte: „Probleme der Mystik und ihre Symbole“ (Wien 1914) von Herbert Silberer, einem der glänzendsten Schüler von Freud. 1933 hielt Jung während der Eranos-Tagung in Ascona seinen ersten Vortrag mit dem Thema „Traumsymbole des Individuationsprozesses“ und 1936 den Vortrag „Die Erlösungsvorstellungen der Alchemie“. Ab dieser Zeit wurden die Hinweise auf die Alchemie in den Schriften Jungs immer zahlreicher. (Eliade, 1992)

Für Jung war die Alchemie, mit allen ihren Symbolen und Prozessen, eine Projektion der Archetypen und des kollektiven Unbewussten auf die Materie. Das elixir vitae (das Lebenselixier, welches Unsterblichkeit versprach) spiegelte die Erlangung des Selbst. Das was die Alchemisten Materie nannten, war für Jung das eigene Ich (Eliade, 1992). Die Autorin sieht das Eisen beim Schmieden als ein Symbol für das eigene Ich. Es wird nach dem Erwärmen geformt, und als fertiges Werkstück ist es ein Zugang zum Selbst. Sigurd Lucht schreibt hierzu: „Die vierte Besonderheit des [Schmiede-]Raumes liegt in dem alchemistischen und mythologischen Aspekt. Jede/r, die/der an der Esse steht und das Eisen zum Glühen bringt, nimmt an dem sich im Eisen vollziehenden Umwandlungsprozess von der Starre zur Formbarkeit teil und ist dem Aufruf zur Umformung bzw. Selbstformung ausgesetzt“ (2012).

Aus der Sicht der Autorin wird das Eisen durch den Schmiedeprozess nicht nur geformt, sondern ist als Endprodukt auch härter geworden, was sich im seelischen Prozess z.B. als Ich-Stärkung zeigen kann.

4.5 Das Schmiedehandwerk

Da die meisten Menschen heutzutage keinen Bezug mehr zum Schmiedehandwerk haben, geht die Autorin auch darauf kurz ein und bezieht sich dabei auf Bergland (2008). Das Schmieden ist eine uralte Technik, um Eisen und Stahl nach dem Erwärmen im Feuer zu bearbeiten und zu formen. Von der Steinzeit bis vor ca. 60 Jahren war der Schmied ein wichtiger und unerlässlicher Teil unserer Gesellschaft, in weniger industrialisierten Kulturen ist er es heute noch. In allen Städten und Dörfern gab es Schmiedewerkstätten, z.T. mit mehreren Schmieden, Gesellen, Zuschlägern und Lehrlingen. Schon im Mittelalter fand dieses universelle Handwerk immer mehr Spezialisierungen bis hin zu sechzig Berufsgruppen. Viele Bauernhöfe hatten eine eigene Schmiede, um ihre Werkzeuge selber herzustellen oder zu reparieren. Eine

Lehre als Schmied dauerte vier bis fünf Jahre. In den Dörfern wurde das Schmieden oft durch Zuschauen und Mithelfen, z.B. als Zuschläger erlernt. Die Aufgabe des Zuschlägers besteht tatsächlich darin, mit dem Vorschlaghammer dorthin zu schlagen wo der Meister mit dem Schmiedehammer hinzeigt. Durch den oder die Zuschläger kann das Eisen innerhalb einer Wärme deutlich weiter bearbeitet werden. Dabei bedienen sich die Schmiede einer gut hörbaren Zeichensprache mit dem Hammer, die bis heute ihre Gültigkeit hat und länderübergreifend verstanden wird. Ein unvergesslich eindrückliches Erlebnis ist es, wenn ein Schmied mit zwei oder sogar drei Zuschlägern arbeitet und die Funken nur so sprühen. Dies braucht natürlich viel Erfahrung, doch in einfacherer Form, mit normalen Schmiedehämmern und mit schon etwas geübteren Kursteilnehmerinnen kann es auch therapeutisch genutzt werden.

Der Schmied gilt im Stammbaum der Berufe als Vater der Technik, welche inzwischen allerdings rentablere Möglichkeiten bietet, wodurch das Überleben des Schmiedehandwerks ernsthaft gefährdet ist. Eine eigenständige Lehre kann man in der Schweiz und in Deutschland nur noch als Hufschmied oder Industrieschmied absolvieren.

Eine Krise ist jedoch immer auch eine Chance und bietet neue, ungeahnte Möglichkeiten zur Weiterentwicklung. Johannes Angele (2009, S. 2), der führende Anbieter für das Schmiedehandwerk in Europa schreibt: „Schmiede gehören nicht zu den Jammerern in unserer Gesellschaft, sondern zu denen, die selber anpacken, aktiv sind, kreativ sind, die etwas schaffen“. Die Autorin fand unzählige kreative Beispiele, was Schmiede unternehmen, um ihr wertvolles Handwerk zu erhalten.

Der weltweit agierende niedersächsische Schmiedekünstler Andreas Rimkus (2012) ist ein Paradebeispiel dafür. Um Kinder mit dem Schmieden vertraut zu machen hat er unter der Schirmherrschaft der deutschen UNESCO Kommission ein mobiles Schmiedelabor für Kinder mit fünf Ambossen, einer davon rollstuhltauglich, kreiert. Unter der Schirmherrschaft von UNICEF läuft sein weltweites Projekt GenerationenKunstWerk. Für das Projekt werden sieben Hammerköpfe, für jeden Erdteil einen, von 12 bis 20 Tonnen und rund 4,5 Metern Länge geschmiedet. In die Hammeraugen, welche einen Durchmesser von 60 cm haben, wird ein landestypischer Baum gepflanzt der darin wächst um in etwa 200 Jahren zum Hammerstiel zu werden. Sechs Hämmer sind schon feierlich eingeweiht worden, der siebte ist noch in Bearbeitung. Aber auch weniger spektakuläre Projekte sichern das Überleben der Schmiedekunst. So bietet z.B. Niklaus Mauerer im Freilichtmuseum Ballenberg, Schweiz, unter anderem einen umfassenden Lehrgang für Hobbykunstschmiede an. Der norwegische Schmied Havard Bergland schrieb zwei umfas-

sende Bücher in denen er die wichtigsten Schmiedetechniken anschaulich beschreibt. In einem Vorwort schreibt er: „Unter anderem wollte ich versuchen, die fehlenden Möglichkeiten der Ausbildung im Schmiedefach etwas auszugleichen. Ich hege die leise Hoffnung, dass wir einen der ältesten Berufe der Welt und die edle Kunst des Schmiedens erhalten können“ (2008, S. 3).

Es ist mir wichtig, einige dieser kreativen Beispiele zu nennen, da sie zeigen, was das Schmieden bewirken kann. Ich habe es bei mir selber und bei meinen Kursteilnehmerinnen erlebt. Durch die Schmiedeerfahrung erwächst dem Menschen eine vielfältige Kraft, etwas in Angriff zu nehmen. Dinge, an die man zunächst nicht einmal dachte oder die man nicht für möglich hielt, werden plötzlich möglich. Dies zeigt sich auch in den Rückmeldungen der Kursteilnehmerinnen. Die Schmiedeerfahrung ermutigt viele dazu, die harten Eisen des Lebens anzupacken.

Ich bin davon überzeugt, dass es den Schmieden gelingen wird, ihr Handwerk zu erhalten, denn inzwischen ist auch das Angebot an verschiedensten Schmiedekursen enorm gestiegen. Viele Kursanbieterinnen und Teilnehmerinnen sind Frauen. An einem Schmiedetreffen 2011 sagte mir ein alter Hufschmied, während er einer Berufsschmiedin bei Ihrer Arbeit zuschaute, es wäre noch vor 50 Jahren völlig undenkbar gewesen, dass eine Frau schmiedet. Auf meine Frage wie er diese Veränderung fände antwortete er: „Wenn sie genug Kraft hat, wieso denn nicht.“ Nach einer Weile fügte er anerkennend hinzu: „Diese Frau da hat jedenfalls einen guten Schlag“. Diese Offenheit in verschiedenen Bereichen begegnete mir bei vielen Schmieden, im Besonderen auch beim Hufschmied, dessen Schmiede ich für meine Kurse mieten kann.

4.6 Entstehung der Methode

Sigurd Lucht (2012), der Begründer des Therapeutischen Schmiedens, hat eine über 30-jährige Erfahrung mit dieser Methode. Eine Wurzel ihrer Entstehung reicht bis in seine Kindheit zurück. Er war damals schon handwerklich sehr begabt und besonders fasziniert davon, dass Eisen durch Erwärmung im Feuer formbar wird. So richtete er sich später auf seinem Anwesen, zu dem auch Ackerbau und Pferdehaltung gehört, eine kleine Schmiede ein, um landwirtschaftliche Geräte selber herstellen und reparieren zu können sowie um Kunstschmiedearbeiten zu fertigen.

Die andere Wurzel liegt in seinem Werdegang als Therapeut. Nachdem er eine Familie gegründet und sich eine gesicherte Existenz in einem von Rationalität bestimmten Beruf erarbeitet hatte, überkamen ihn in der Mitte des Lebens gewisse Zweifel. „Auf meiner Sinnsuche begegnete ich dann Prof. Dr. Karlfried Graf Dürckheim, der in Todtmoos-

Rütte die existential-psychologische Bildungs- und Begegnungsstätte zusammen mit seiner Frau gegründet hatte. Hier war ich oft, um neue Wege für mich zu finden.“ In der Folge absolvierte S. Lucht eine Ausbildung zum Atemtherapeuten und Zenlehrer bei Hildegund Graubner, einer der ersten Mitarbeiterinnen von Graf Dürckheim.

Die Initiatische Therapie, die den Menschen als ein ganzheitliches, aus seinem Wesenskern heraus gespeistes und zu seinem Wesenskern hin gemeintes Wesen ansieht, baut hauptsächlich auf drei Säulen auf: der Zen-Meditation, der personalen Leib- und Atemarbeit und der Hinwendung zu einem kreativen Medium, in dem immer der Leib vom Klienten ausgehend bewegt wird(z.B. in Geführtem Zeichnen, Tanz, Bogenschießen oder Stimmarbeit).

Diese dritte Säule war für mich auf meinem eigenen Wege zu mir hin und auf meinem Wege zum Therapeuten immer von besonderer Bedeutung. So habe ich selbst im Laufe meines langen Lebens immer wieder versucht, Boden unter die Füße zu bekommen, indem ich die mir eingeborenen (durchaus auch bei mir teilweise verschütteten) Quellen kreativen Tuns erschloss. So weiß ich aus eigener Erfahrung um die Heilkraft eines zarten Flötentons, der aus meinem Atem erwächst, oder eines befreienden und formenden Schlages auf glühendes Eisen auf dem Amboss (Lucht, 2012)

S. Lucht baute das Schmieden als dritte Säule in seine therapeutische Arbeit ein. Daraus entwickelte er die Methode des Therapeutischen Schmiedens, welche mit jeder Form der Körperpsychotherapie verbunden werden kann.

Im Rahmen dieser Diplomarbeit habe ich versucht herauszufinden, ob diese Methode in ähnlicher Weise von anderen Menschen angeboten wird. Bei Google fand ich im deutschsprachigen Raum nur rein handwerkliche oder pädagogisch orientierte Angebote. In den Waldorfschulen gehört das Schmieden zum Unterrichtsstoff der Oberstufe. Zudem bietet der Coach und Metallgestalter Karl Schwendiauer in Österreich Schmiedekurse für Empowerment von Führungskräften an.

Soweit ich also in Erfahrung bringen konnte ist das TS als Methode von Sigurd Lucht zumindest im deutschsprachigen Raum einzigartig. Ich hoffe diese Arbeit dient der Verbreitung dieser wunderbaren Art therapeutischen Arbeitens.

4.7 Vorstellen der Methode

Die Methode des Therapeutischen Schmiedens besteht aus den drei von S. Lucht geschaffenen grundlegenden Elementen, welche nach Bedarf ergänzt werden können.

Die folgende Methodenbeschreibung basiert auf den persönlichen Erfahrungen der Autorin.

Das erste Element ist das rein handwerkliche Arbeiten. Die Kursteilnehmerin schmiedet ein vorher bestimmtes Werkstück oder arbeitet frei an einem Stück Eisen. Soll eine bestimmte Form entstehen, z.B. im Einstiegskurs ein Schürhaken, zeichnet jede Kursteilnehmerin zuerst ihr gewünschtes persönliches Modell in Originalgrösse auf Papier. Anschliessend wird eine Vorlage aus Draht geformt. Nach einer theoretischen Einführung werden an einem Übungsstück die ersten Schmiedeerfahrungen gemacht. Dann wird das Werkstück anhand der Vorlage geformt. Zwischendurch sind kurze Sequenzen von freiem Schmieden am Übungsstück sinnvoll um den Kopf zu entlasten, das kräftige, schwungvolle Schlagen zu üben und um eine Form einfach entstehen zu lassen. Zum Kursabschluss werden die geschmiedeten Werkstücke gebürstet, eingeölt und wie weiter unten beschrieben gemeinsam betrachtet.

Das zweite Element sind die Atem- und Körperübungen, welche nach ca. 90 Minuten schmieden folgen. Die Übungen werden den jeweiligen Bedürfnissen und Themen der Teilnehmerinnen angepasst. Es sind Übungen zur Erdung, für einen guten und sicheren Stand, zur Zentrierung, zur Lockerung der Muskulatur inklusive des Zwerchfells und zum Lösen der Gelenke. Die Übungen helfen dabei, sich im ganzen Körper zu spüren, den Atemfluss zu befreien, Atem und Bewegung in Einklang bringen und um gezielt aus der Schulter zu schlagen. Auch das Lenken der Sammlung auf die vier Wahrnehmungsebenen nach C. G. Jung gehört mit zum Üben. Am Schluss eines Arbeitstages werden die Übungen meistens sitzend ausgeführt und dienen dazu, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, zur Ruhe zu kommen und sich zu zentrieren. Nach einem stillen Rückblick auf den Kurstag und aus einem inneren Gesammeltsein durch die angeleiteten Übungen richtet sich dann der Blick auf das entstandene Werkstück. Dabei wird angeleitet wahr zu nehmen, was sich auf den vier Wahrnehmungsebenen zeigt.

Dann folgt als drittes Element: der verbale Austausch und die Reflektion des Erfahrenen, begleitet vom achtsamen Zuhören der Gruppe und der Therapeutin. Therapeutische Interventionen, wie z.B. würdigen und spiegeln, werden dabei eingesetzt. Bei Mehrtageskursen können in der Einstiegsrunde am Morgen auch die Träume miteinbezogen werden. Das Werkstück ist, ähnlich wie der Traum, ein Ausdruck des Unbewussten. Das Verbalisieren ist wichtig, damit psychische Prozesse ins Bewusstsein kommen können. Zu Kursbeginn gibt es immer eine Vorstellungsrunde, in der auch Raum ist, um Bedürfnisse,

Wünsche, Erwartungen, Ziele, Befürchtungen etc. zu äussern, sodass sie von der Therapeutin berücksichtigt werden können.

Nach Bedarf lassen sich wie unten aufgeführt ergänzende Elemente zur Vertiefung, als Verstärker, zur besseren neurobiologischen Verankerung, zur Bewusstwerdung oder als Verbindung zum Alltag einbauen.

Ein ergänzendes Element ist das Vorlesen eines Schmiedemärchens oder der Geschichte vom Schmiedegott Hephaistos aus der griechischen Mythologie. Je nach aufgetauchten Themen, kann das Märchen passend gewählt werden. C. P. Estés schreibt dazu: „Heute arbeite ich in meiner Privatpraxis ebenso mit klinischen und entwicklungspsychologischen Methoden wie mit dem einfachsten und manchmal wirkungsvollsten aller Heilmittel, dem Geschichtenerzählen“ (1992, S 21). Eine Kursteilnehmerin konnte z.B. aus der Geschichte von Hephaistos für sich ableiten, dass es sinnvoll ist, vor der Versöhnung die Wut zu spüren und zu verarbeiten. Ihr Schürhaken und die Erinnerung an die Geschichte haben sie im Alltag in der Umsetzung unterstützt.

Auch das Formulieren eines persönlichen Wunsches ist ein ergänzendes Element. Was soll sich wandeln in mir? Woran soll mich mein geschmiedetes Werkstück im Alltag erinnern? Der Wunsch wird auf ein Papier geschrieben und anschliessend dem Feuer in der Esse zur Transformation übergeben. Dazu wird ein Mantra gesungen oder eine Vokalabfolge getönt, damit ein Gefühl der Verbundenheit und des Getragenseins entstehen kann. Die Formulierung des Wunsches gibt Orientierung und Richtung. Das Verbrennen des Wunsches kann einerseits der Verinnerlichung und Transformation, andererseits dem Übergeben an eine „höhere Macht“ dienen.

Ein weiteres Element, welches sich als sehr wertvoll erwiesen hat, ist das Filmen und Fotografieren der Kursteilnehmerinnen beim Schmieden oder beim Entfachen des Feuers. Das Fotografieren der Werkstücke am Ende des Tages sowie am Schluss des Kurses hält die Entwicklung ein Stück weit bildlich fest. Es ist eine weitere Unterstützung, das Erlebte zu vertiefen, zu verarbeiten und in den Alltag zu integrieren. Für Frau R. (siehe Fallbeispiel 6.2.) war es eine grosse Unterstützung, sich immer wieder die Filme anzuschauen, um sich selber besser verstehen zu können und um wieder mit der im Kurs erlebten Freude in Kontakt zu kommen. Auch für mich war es hilfreich, die Filme nochmals anzuschauen, um in den folgenden Therapiestunden würdigen und spiegeln zu können, was geschehen ist. Mit einer anderen Klientin schaute ich zur Klärung ihrer wiederkehrenden sich abwertenden Gedanken die Fotos gemeinsam an. Dies schaffte Distanz und führte sie wieder auf realen Boden zurück.

Als abschliessendes Element haben K. Sander und ich einen Fragebogen für die Kursteilnehmerinnen zusammengestellt. Diesen geben wir am Ende eines Kurses ab, mit der Bitte, ihn in den folgenden 14 Tagen auszufüllen und zurückzusenden. Er soll einerseits der Auswertung unserer Anleitung und therapeutischen Begleitung dienen, andererseits aber auch den Kursteilnehmerinnen nach dem Kurs eine Motivation geben das Erlebte rückblickend nochmals zu reflektieren und die Wirkung auf den persönlichen Prozess schriftlich in Worte zu fassen. In der Arbeit mit Klientinnen aus meiner Praxis ist mir aufgefallen, dass die selber formulierten Sätze zu den persönlichen Erkenntnissen, zu wichtigen Ressourcen wurden, sich selber verständnisvoll und empathisch im Heilungsprozess zu begleiten. Somit bildet auch das Ausfüllen des Fragebogens einen Brückenschlag in den Alltag und unterstützt die Integration der Erfahrungen und Erkenntnisse ins persönliche Leben.

Zudem erhalten die Kursteilnehmerinnen ein Jahr nach, bzw. vor einem nächsten Schmiedekurs einen weiteren Fragebogen um zu überprüfen wie weit sie die Schmiedeerfahrungen im Alltag begleitet haben und welche Veränderungen dadurch entstanden sind.

4.8 Wirkweise und Besonderheiten der Methode

Die Wirkweise der Methode gründet einerseits auf allen Aspekten der AKPT und andererseits auf den verschiedenen Elementen des TS wie in 4.7. aufgeführt. Zudem ist die handwerkliche Arbeit des Schmiedens reich an Besonderheiten, die therapeutisch genutzt werden können.

Dazu kommt, dass ein emotional unbelebtes Material durch den persönlichen Gestaltungsprozess in eine individuell belebte Form gebracht wird. Dieser schöpferische Akt schafft eine Verbindung von Bewusstem und Unbewusstem, aktiviert Ressourcen und fördert die Selbstregulation auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene. Clarissa P. Estés schreibt: „Als Frau kann man einen Teil der eigenen Macht und Stärke zurückfordern, wenn man sieht, dass man etwas Künstlerisches und Phantasievolles mit eigenen Händen schafft ... irgendetwas Ureigenes, Handgemachtes“ (1992, S. 22). Natürlich gilt dies auch für Männer.

Absolut unerlässlich ist, wie im Punkt 3 beschrieben, ein Feld des „Grundsätzlich-in-Ordnung-seins“ zu schaffen. Die Gestaltung der Beziehung zwischen Kursleiterin und Teilnehmerin sowie der Teilnehmerinnen untereinander sind wesentlich dafür, dass ein therapeutisch wirksames Feld entstehen kann.

Im Folgenden möchte ich auf die Besonderheiten, die das TS bietet, genauer eingehen. Falls nicht anders erwähnt, beziehe ich mich dabei auf meine eignen Erfahrungen im TS.

4.8.1 Die Schmiede, ein dynamischer Raum

Das TS findet in einer richtigen Schmiede statt. Für die meisten Menschen eine unbekannte Umgebung mit vielen unvertrauten Gegenständen. Es braucht somit zuerst einmal eine gute Portion Mut, sich in diese fremde Welt zu begeben. Deshalb ist anfangs eine ausgiebige Einführung in die Werkstatt wichtig, damit die Kursteilnehmerinnen sich orientieren können. Da ist die Esse in der das Feuer entfacht wird. Ganz in der Nähe stehen die Ambosse in unterschiedlicher Grösse. Jeder Amboss hat seinen eigenen Klang, wenn darauf das glühende Eisen mit dem Hammer bearbeitet wird. An der Wand hängen unzählige verschieden geformte Hämmer und am Kamin über der Esse handgeschmiedete Zangen verschiedenster Grösse. Nicht weit entfernt ein Schraubstock und gegenüber eine Blechschere. Eisenstäbe, Flacheisen, Eisenblech und Alteisen stehen bereit, um verarbeitet zu werden. Eine solche Umgebung weckt die Impulse hin zum Tätigsein. Bei der Einführung in die Schmiede, lasse ich die Teilnehmerinnen einen Schmiedehammer auswählen und in die Hand nehmen. Bei den meisten entsteht sofort eine Bewegung der Hand mit dem Hammer nach oben. Einige spüren auch eine Zentrierung oder bessere Erdung. Sigurd Lucht schreibt zur Schmiede:

Die Schmiede ist ein Raum, der so ganz anders ist als der Raum einer psychologischen Praxis oder eines Therapieraumes für AKPT. Eine Schmiede, in der die Esse glüht, ist ein dynamischer Raum. Sie ist voller Dinge, die einerseits die Teilnehmer/-innen herausfordern zu einem Tun, das physikalischen und handwerklichen Gesetzen unterliegt, andererseits ergibt sich die Möglichkeit im entstehenden Werkstück, den eigenen Impulsen sichtbaren Ausdruck zu verleihen (Lucht, 2012).

Die Schmiede ist aber auch ein Raum, der Wachheit, Achtsamkeit, Schnelligkeit, Mut, Durchhaltevermögen und Geduld fordert. Gewisse Vorsichtsmassnahmen müssen eingehalten werden, denn es besteht durchaus Verletzungsgefahr. Schutzbrille und Lederhandschuhe gehören zur Arbeitsausrüstung. Das Eisen wird im Feuer bis 1300 Grad heiss, wobei es seine Farbe von schwarz über dunkelrot, rot, hellrot, orange, bis zur hellgelben Idealarbeitstemperatur von 1200 Grad wechselt, wo es bearbeitet werden kann, bis es wieder zur roten Farbe abkühlt wo nur noch korrigierende Schläge ausgeführt werden dürfen. Geht es wieder ins anfängliche Schwarz über ist es noch immer 550 Grad heiss. So ist es wichtig, dass Regeln, wie z.B. das Eisen immer abkühlen, bevor

man es anfasst oder den nächsten Arbeitsschritt plant, eingehalten werden. Dies bewirkt eine von der Umgebung gegebene und für alle verständliche Struktur, was besonders bei Ich-schwachen Menschen hilfreich ist.

4.8.2 Das Schmiedefeuer

Ich kenne kein Handwerk bei dem das Feuer auch im heutigen modernen Zeitalter noch eine so direkte und unmittelbare Rolle spielt. Der handbetriebene Blasebalg wurde zwar durch elektrische Luftzufuhr ersetzt, doch ansonsten ist alles noch wie vor tausenden von Jahren. Das Eisen wird im Feuer erwärmt und dann am Amboss mit dem Hammer bearbeitet. Es kühlt schnell wieder ab und muss von neuem erwärmt werden. So steht man unzählige Mal pro Tag am Feuer und wartet bis das Eisen warm ist. Ich kenne auch kein Handwerk, dem das immer wieder Innehalten in dieser Weise gegeben ist. Dieses Innehalten erfordert von der Kursteilnehmerin aber ein gewisses Mass an achtsamer Anwesenheit. Ein kleiner Schwatz mit der Kollegin, oder ein Lockern des Schlagarms, ein Spüren des Bodens, ein kurzer Blick zu den Andern etc. sind durchaus möglich, doch ein Teil der Achtsamkeit muss über das Auge und die Intuition immer beim Eisen bleiben, welches sich im Feuer erwärmt. Das Wechseln der Glühfarben bis hin zum hellgelb kann wahrgenommen werden.

Nicht nur das Eisen wird dabei gewärmt, auch der Teilnehmerin wird warm, manchmal richtig heiss. Je nach Eisendicke dauert die Erwärmung des Eisens bei unserer Art von Arbeit eine halbe bis vier Minuten. Zeit, sich dem Feuer hinzugeben, es auf sich wirken zu lassen. Zeit, um Gefühle und Fragen aufsteigen zu lassen, auch dabei immer in Kontakt bleibend mit dem Eisen im Feuer. Dies ist eine gute Achtsamkeitsübung.

Bleibt das Eisen zu lange im Feuer, wird es zur Weissglut gebracht und beginnt wie eine Wunderkerze Funken zu sprühen. Zieht man es bei den ersten Funken aus dem Feuer ist es meist noch zu retten, da nur die äussere Schicht verbrannt ist. Es kann aber passieren, dass sich das Eisen in den Funken aufgelöst hat und einfach geschmolzen ist. Bis jetzt geschah das in jedem meiner Kurse einmal, ausser in einem Kurs, in dem das Werkstück nur anbrannte (6.2.). Dies ist ein Ereignis, das immer verschiedenste Gefühle auslöst und sich somit für therapeutische Interventionen anbietet, z.B. indem die auftretenden Gefühle gespiegelt werden. Viele Menschen haben für den Umgang mit sich selbst, in solchen Momenten nur negative Introjekte zur Verfügung. Bei dieser Gelegenheit kann die Erfahrung gemacht werden, dass es zum Leben gehört, sich auch mal „die Finger zu verbrennen“. Wird man an dieser Stelle nicht abgewertet, kann eine solche Erfahrung für den persönlichen Entwicklungsprozess sehr wertvoll sein und unter

anderem die Bildung eines positiven Introjekts anregen. Wenn ein Eisen verbrennt, löst das immer Betroffenheit bei allen Kursteilnehmerinnen aus. In der Abschlussrunde drückte eine Frau das so aus: „Ich glaube Du hast diese Erfahrung für uns alle gemacht. Meine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit war nach dem Verbrennen deines Schürhakens sofort wieder viel grösser“.

Ein beeindruckendes Erlebnis ist das Entfachen des Schmiedefeuers. Beim ersten Mal zeige ich es den Kursteilnehmerinnen, danach machen sie es alleine. Zuerst werden zerknülltes Zeitungspapier und darauf Kartonstückchen oder Sägespäne in die Schale der Esse gelegt und angezündet. Dann wird die Luftzufuhr leicht geöffnet, das auf-flackernde Feuer mit Schmiedekohle bedeckt und die Luftzufuhr noch mehr geöffnet. Nun beginnt es zuerst leicht, dann stark zu rauchen. Dichter hellgrau-gelblicher Rauch steigt zum Kamin und breitet sich manchmal auch horizontal über der Esse aus. Ein gespenstischer Anblick, der verbunden ist mit dem typischen Schwefelgeruch. Es dauert eine Weile bis die Flammen aus der Tiefe aufsteigen. Dies ist immer ein besonderer Moment der Freude und kann so auch das eigene innere Feuer zum Entfachen bringen.

Im Verlauf muss das Feuer gehütet werden. Die Luftzufuhr wird geöffnet, wenn das Eisen erwärmt wird und wieder geschlossen, wenn kein Eisen im Feuer ist, damit nicht unnötig wertvolle Kohle verbrennt. Dies kann mir zeigen, auch mein inneres Feuer nicht immer auf Hochtouren brennen zu lassen, da sonst meine Energie unnötig schnell verbraucht ist. Damit das Feuer nicht ausgeht, muss immer wieder Kohle nachgeschüttet werden. Ich kann mich fragen, was die Nahrung für mein inneres Feuer ist, oder wenn ich die Kohle immer erst dann nachschütte, wenn es schon die winzigen glühenden Kohlenstücke mit der Luftzufuhr nach oben bläst, kann ich mich fragen ob ich meinem inneren Feuer auch immer erst in letzter Minute, wenn es schon etwas gefährlich wird, neue Nahrung gebe. Mit der Zeit bildet sich durch den Verbrennungsprozess Schlacke, welche die Öffnungen für die Luftzufuhr verstopft. Bin ich aufmerksam genug, das zu merken? Nehme ich mir die Zeit die Schlacke zu entfernen, damit das Feuer wieder gut brennt? Was hindert mich daran es zu tun?

Durch die direkte, intensive Auseinandersetzung mit dem Feuer kann die Frage aufkommen: Was bedeutet das innere Feuer für mich? Für Frau F. ist es klar: „Mir ist bewusst geworden, dass es Geduld braucht um etwas Hartes, Starres umzuwandeln, doch mit Hilfe des Feuers (der Liebe, der Begeisterung) wird es möglich“. Frau J. sagt in der Abschlussrunde: „Es ist mir noch nicht klar, was das Feuer im übertragenen Sinn für mich bedeutet, diese Frage wird mich in den Alltag begleiten.“ Die Suchhaltung ist ein

erstrebenswerter Zustand in der Therapie, da sie in die Eigenverantwortung führt. Ist das Feuer ein Abbild dessen, was mich antreibt, was mich von innen heraus motiviert und inspiriert? Ist es die Lebensflamme, die Intuition, die Lebensfreude, die Begeisterung und Leidenschaft, oder steht es für Herzenswärme? Oder ist es ein Symbol für das Göttliche? Wofür brenne ich? Wofür war oder bin ich Feuer und Flamme? Wieso fühle ich mich immer wieder ausgebrannt? Wann wird es mir warm ums Herz? Welche Art von Feuer ermöglicht mir einen Zustand, in dem ich mich wandeln kann? Die körperliche Erwärmung durch das Feuer, verbunden mit dem immer wieder kraftvollen Bearbeiten des Eisens, kann eine psychisch aufweichende Wirkung haben und so innere Prozesse ins Fließen bringen. C G. Jung schreibt dazu:

Die Wirkung, auf die ich hinziele, ist die Hervorbringung eines seelischen Zustandes, in welchem mein Patient anfängt, mit seinem Wesen zu experimentieren, wo nichts mehr für immer gegeben und hoffnungslos versteinert ist, eines Zustandes der Flüssigkeit, der Veränderung und des Werdens (Jung, 1972, S. 49)

4.8.3 Rhythmus und Gesetzmässigkeiten

Wie schon erwähnt ist das Bearbeiten des Eisens mit dem Hammer von einem eigenen Rhythmus getragen. Dazu kommt der gegebene Rhythmus der körperlichen Arbeit (Sympathikus anregend) und des Innehaltens am Feuer (Parasympathikus anregend). Bei Menschen, welche sich im Wachzustand über Jahre keine Ruhe gönnen (siehe z.B. Frau P. 7.1.), kann das zu einer psychischen und körperlichen Dysfunktion führen. Frau C. hat für sich durch die Schmiedeerfahrungen den Leitsatz: „Vorwärts mit Pausen!“ gefunden, welcher sie im Alltag nun wirkungsvoll begleitet. In den Atem- und Körperübungen, die wir nach den Schmiedesequenzen ausführen, wenden wir uns dem Rhythmus des eigenen Atems (Einatem, Ausatem und Atemruhe) zu und stimmen den Bewegungsrhythmus darauf ein oder umgekehrt, je nach Strukturniveau der Kursteilnehmerinnen. All dies unterstützt das Finden eines ausgeglichen Zustands des vegetativen Nervensystems. Zudem ist man beim Schmieden Gesetzmässigkeiten unterworfen, die von der Materie gegeben sind. Das Eisen gibt vor, wie lange es erhitzt werden muss, wie lange es bearbeitet werden darf, wo und wie es bearbeitet werden muss, um die gewünschte Form zu erhalten etc.. Diese Rhythmen sowie die Gesetzmässigkeiten geben eine klare Struktur. Dies gibt Halt und zeigt Grenzen auf. Bei Menschen mit einer Ich-Schwäche oder verhaltensauffälligen Jugendlichen kann das sehr hilfreich sein. Aber auch Menschen mit zu starrem Ich können die Strukturen der Arbeit die nötige Sicherheit geben, das Wagnis einzugehen, den schützenden Panzer etwas aufzuweichen.

4.8.4 Wandlung durch Kraft

Um das Eisen mit dem Schmiedehammer zu bearbeiten braucht es eine gewisse Körperkraft. Um diese Kraft zu potenzieren benutzt man den Hammer welcher als Symbol für Stärke und Aktivität gilt.

Für die meisten Menschen ist es ungewohnt, einen Hammer von 1 bis 1.5 kg in der Hand zu halten. So ist es auch hier wichtig auf die Gesetzmässigkeiten zu achten. So sollte die Bewegung aus der Schulter erfolgen und niemals aus dem Handgelenk. Die Kraft sollte keine verbissene, gewaltsame sein, sondern eine formende, die in Beziehung mit dem Eisen steht. Der japanische Künstler Hirotohi Itoh drückt das treffend aus: "Arbeite immer von Herzen. Liebe deinen Hammer, lass jeden Schlag das Metall sanft kneten ... lausche dem Metall und bringe es nicht zum Weinen. Liebe das Metall und es wird dich lieben" (2012). Sogar wenn drei kräftige Schmiede mit Vorschlagshämmern gemeinsam ein Stück Eisen bearbeiten, ist dies nicht gewalttätig, sondern in Beziehung zum Eisen. So muss man das Eisen, genauso wie sich selber, zuerst kennenlernen, um es formen zu können.

Trifft der Hammer das Eisen, sollte die Kraft mit voller Wucht in das Eisen gehen und es nicht nur äusserlich treffen. Anfängerinnen stoppen den Schlag oft unbewusst ab, indem sie den Hammer zu früh wieder heben oder den Schlag zurückhalten. Es braucht Mut und Wille, mit voller Kraft aufs funkensprühende Eisen zu schlagen. Die Vorstellung nicht auf, sondern durch das Eisen und den Amboss hindurch zu schlagen kann dabei helfen. Durch den Widerstand, den auch das glühende Eisen noch bietet, schwingt ein Teil der Kraft in die Abfederung vom Amboss, welche den Hammer ein Stück weit in die Höhe hebt. Das bedingt aber eine gewisse Lockerheit damit man diesen Schwung nach oben aufnehmen kann. Dies ist eine wunderbare Übung der Tonusregulation: Den Schlag gezielt mit genügend Lockerheit auszuführen, um den Schwung aufzunehmen. Es zeigt sich sofort, wenn zu viel Wollen und Müssen da ist.

Das Schmieden ist auch eine Schulung der Dosierung der Kraft. Bei jedem Schlag ist abzuschätzen, wie kräftig er sein sollte, um das Gewünschte zu erreichen. Ist das Eisen 10 mm dick und soll platt gehauen werden, muss der Schlag kräftig sein, ist es bereits dünn auf die Spitze getrieben nur noch sanft formend. Das sanftere Schlagen ist nach meinen Beobachtungen eher eine Herausforderung für Männer.

Wunderbar beim Schmieden ist die direkte Rückmeldung eines jeden Schlages. Sie ist sichtbar in der Form die am Eisen entsteht und hörbar im Klang des aufschlagenden Hammers und spiegelt sich wieder in den Gefühlen, die daraus entstehen. Eine

Kursteilnehmern sagt: „Es tut mir so gut zu sehen, dass meine Kraft etwas bewirkt“. Mit jedem Schlag gibt es eine neue Chance zur Formgebung bis das Eisen wieder abkühlt. Christian Gottwald, der deutsche Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie, Neurologie und Psychiatrie schreibt:

Besonders um ein neues Erleben oder Verhalten zu ermöglichen, bedarf es einer ausreichenden Motivation. Die entsteht durch positive und belohnende Erfahrungen... Ganzheitliche, verkörperte [beim Schmieden im doppelten Sinne verkörpert, im Körper und im Eisen] und positive neue Erfahrungen in der Therapie motivieren unmittelbar und zeigen den Patienten unter Umständen zum ersten Mal, wie eine Belohnung durch ein bestimmtes Verhalten möglich wird (2007, S. 130)

Um die Wärme zu nutzen, ist nicht nur kraftvolles, sondern auch schnelles Arbeiten gefordert. Damit der Schlagarm nicht ermüdet schlägt man zwei bis sechs Mal kräftig und lässt dann den Hammer auf dem Ambos locker und sanft einige Male aufschlagen, ohne dass er ganz zur Ruhe kommt. Dabei kann sich die Muskulatur entspannen. Dann holt man wieder zu den kräftigen Schlägen aus. Wieder eine gute Übung zur Tonusregulation, die vom gut hörbaren Rhythmus getragen ist. Als Kursleiterin höre ich sofort ob jemand verbissen oder kraftsparend schwungvoll arbeitet.

In meiner Praxis erlebe ich es oft, dass besonders Frauen, grosse Mühe haben, z.B. bei Körperübungen wie dem impulshaften Stampfen „Lärm zu machen“. Beim Schmieden fallen diese Hemmungen weg, da sie einfach zum Handwerk gehören und die Schlagkraft der Teilnehmerin wird deutlich hörbar.

Wie oben schon erwähnt, braucht es beim Schmieden nicht nur Körperkraft, sondern auch Willenskraft. Zudem entsteht aus den gegebenen Umständen eine hohe Konzentration. Ist das Eisen glühend, will es bearbeitet werden. Da ist kein Raum für kreisende Gedanken. Auch muss man sich im Klaren sein, was man will und wie man es erreichen kann, bevor man das Eisen erwärmt. Dies wiederum bündelt die Kraft für die Gestaltung.

Diese vielen Seiten der Kraft können beim Schmieden geübt und erfahren werden, um sie dann auf die Gestaltung des Lebens und den eigenen inneren Prozess zu übertragen. „Bei diesen zwar von aussen angeregten, aber von innen gespeisten Kräften handelt es sich letztlich um das was wir in der Traumatherapie als Ressource bezeichnen, was C. G. Jung die Libido und Dürckheim die innere Heilkraft nennt“ (Lucht, 2012).

4.8.5 Die Sinne

Beim Schmieden sind alle Sinne mehr oder weniger direkt angesprochen. Ebenso werden im Therapeutischen Schmieden alle vier Wahrnehmungsebenen nach C. G. Jung miteinbezogen. Dies bewirkt eine bessere neuronale Verschaltung im Gehirn. C. Gottwald, schreibt dazu:

Erst wenn alle Sinneskanäle, Bewegung und Berührung gleichzeitig genutzt werden, kann in der Begegnung mit dem Therapeuten oder anderen Gruppenmitgliedern eine neue Erfahrung so ausreichend eindrücklich gestaltet werden, dass sogar bis ins höhere Alter Erweiterungen von bestehenden Erinnerungen und damit auch organische Veränderungen des Gehirns als neuroplastische Prozesse generiert werden können (2007, S. 134)

Zudem dient das Werkstück als Anker im Alltag was wiederum der Verstärkung der neu gewonnenen neuronalen Verschaltungen dient. Frau K. sagt ein halbes Jahr nach dem Schmiedekurs: „Wenn ich meinen Schürhaken anschau, ist sofort alles wieder präsent, die Gefühle, die Esse, die Atem-und Körperübungen und die Kolleginnen bei der Arbeit. Das erstaunt mich, denn von anderen Kursen kenne ich das nicht.“ Dies berichten auch meine Klientinnen, die zum Schmieden kamen, und die Kursteilnehmerinnen, welche den Fragebogen ein Jahr nach dem Kurs ausgefüllt haben.

4.8.6 Selbstständiges und gemeinsames Arbeiten

Wie im Kapitel 4.5. beschrieben ist dem Schmiedehandwerk gegeben, dass nicht alle Arbeiten alleine ausgeführt werden können. Es braucht manchmal, wie ein Sprichwort sagt, „jemanden, der einem die Stange hält“. In meiner Praxis erlebe ich oft Menschen, denen es sehr schwer fällt, Hilfe anzunehmen. Sie betrachten es nicht als vom Leben gegeben, sondern verbinden es mit persönlicher Schwäche, empfinden dabei Scham oder werten sich ab. Die Schmiede bietet einen Raum, in dem diesbezüglich neue Erfahrungen gesammelt werden können. Oft entsteht sogar viel Freude, wenn ein oder zwei Frauen mit anpacken und gemeinsam ein Ziel erreichen. Die Erinnerung daran ist für immer im Werkstück gespeichert. In den Reflektionsgesprächen kommt entsprechend oft die Rückmeldung, dass es eine bereichernde Erfahrung war, zu helfen und Hilfe anzunehmen. Eine Kursteilnehmerin sagte: „Die Erfahrung, wie viel Freude entstehen kann, wenn man etwas Schwieriges zu zweit macht, statt sich mühsam alleine durchzu-beissen und dann frustriert aufzugeben, will ich im Alltag umsetzen“. Natürlich können dabei auch die Verletzungen auftauchen, die dazu führten, dass man keine Hilfe in Anspruch nehmen will. Auftauchende Wut, Schmerz, Trauer können gespiegelt und in

Besitz genommen werden. Je nachdem sind dazu zusätzliche Einzelstunden in der Praxis hilfreich oder notwendig (Fallbeispiel 6.2.). Neben dem gemeinsamen Arbeiten bietet das Schmieden aber auch genügend Raum, um das selbstständige Arbeiten zu üben, aus dem Selbstvertrauen, Selbstbestätigung und freudiger Stolz wachsen können. Eine Kursteilnehmerin schrieb im Fragebogen: „Für den Alltag nehme ich so ein bisschen ein JA ICH KANN!-Gefühl mit“.

4.8.7 Die Werkstücke

Im Einstiegskurs ist das ein Schürhaken, da er sich mit seiner Symbolik gut für die therapeutische Arbeit eignet und dabei einige grundlegende Schmiedetechniken erlernt werden können. Symbolisch gesehen lässt sich mit einem Schürhaken einerseits das innere Feuer schüren, andererseits kann er mit seiner Spitze am Haken auch als Waffe dienen. Viele Frauen fühlen sich sofort gestärkt, wenn sie am Ende des Tages mit ihrem Schürhaken in der Hand dastehen. Eine Klientin sagte: „So wie ich mich jetzt fühle, kann ich ein klares Ja oder Nein aussprechen“. Eine andere Frau sagte: „Jetzt fühle ich mich stark genug meine destruktiven Gedanken zu stoppen“. So kann der Schürhaken einen Kontakt schaffen zur inneren Kraft, Klarheit und Wehrfähigkeit. Es gibt aber auch Frauen, die in einen Konflikt kommen mit der aggressiven Komponente ihres Hakens. So erzählte Frau N. in der Einstiegsrunde am zweiten Tag, sie habe sich gedanklich die halbe Nacht damit beschäftigt, den Haken in der Erde eines Blumentopfes zu vergraben, so dass dann der Schaft und der spiralig geformte Griff als Pflanzstab dienen könnte. Auf meine Frage, was sie in sich wahrnehme, wenn sie den Haken betrachte, sagte sie: „Er ist hässlich“ und nach einer Weile: „Das ist meine hässliche Seite, die will ich nicht haben“. Frau N. ist ihrem Schatten begegnet. L. Schlegel schreibt, es brauche Tapferkeit, um sich des eigenen Schattens bewusst zu werden, und weiter: „Kommt es zu dieser Bewusstwerdung, so besteht die Versuchung, den Schatten sofort wieder zu verdrängen...Wer seinen Schatten realisiert ist sich selber eine ernste Aufgabe geworden“ (1973, S.78f). Hier zeigt sich eine Besonderheit des Therapeutischen Schmiedens: Der Schatten wurde in Frau N.'s Werkstück als Teil eines Ganzen sichtbar und kann sich nicht mehr verflüchtigen. Frau N. hat in Einzelstunden am Thema weitergearbeitet, und ihr Schürhaken hängt jetzt viel bewundert an ihrer Küchenwand. In sich selber hat sie innerhalb eines Jahres nach eigener Aussage zu mehr Reife und Klarheit gefunden.

Die Form des Griffes bietet persönlichen Gestaltungsspielraum. So hat Frau Z. ihn in der Form eines G's geschmiedet. Sie schreibt dazu ein Jahr nach dem Kurs: „Ich hatte mich durch äussere Lebensumstände verloren und das Schmieden des G's hat mir geholfen

mich wieder zu finden und über mich als Gabriela nachzudenken. Das Halten des Griffes gibt mir nach wie vor Kraft und Selbstvertrauen“.

In den Aufbaukursen ist das Angebot der Werkstücke vielfältig. Es kann z.B. ein Pflanzstab, ein Drache, eine Schale oder ein Kerzenhalter geschmiedet werden.

4.8.8 Die Möglichkeit zur Umformung – ein weites Spielfeld

Das Eisen bietet eine Vielfalt der Umformungsmöglichkeiten. Eine Biegung, die nicht stimmig ist, kann wieder aufgebogen und neu geformt werden. Der Baustahl lässt das viele Male mit sich machen, bevor er brüchig zu werden beginnt. Dies bietet ein weites Spielfeld, in dem Erfahrungen gemacht werden können. Verschiedene Autoren, unter anderem der Psychiater und Neurobiologe M. Spitzer (2002), betonen die Wichtigkeit eines Spielfeldes für Lernen und Therapie. Das Spielfeld sollte einen geschützten sicheren Rahmen bieten, um neue Möglichkeiten auszuprobieren, zu erlernen und einzuüben. Andreas Rimkus schreibt zum Werkstoff Eisen:

Es verleiht meiner Fantasie Flügel, es kann jede Gestalt annehmen: aussehen wie Holz, sich biegen wie die Äste im Wind, federleicht sein und tonnenschwer. Kein anderes Material beinhaltet so viele Eigenschaften. Eisen ist ein Metall, das man immer wieder verwenden kann, das wandelbar ist, immer wieder bereit, sich zu Neuem formen zu lassen (2012)

In diesem Sinne (Wandelbarkeit) ist das Eisen dem Menschen sehr ähnlich. Das weite Spielfeld sehe ich nicht nur auf das Formen des Eisens bezogen, sondern auf alle Möglichkeiten, welche das TS bietet, um mit Ressourcen in Kontakt zu kommen, neue Erfahrungen zu machen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren, besonders auch im Beziehungsfeld das eine Gruppentherapie bietet.

4.8.9 Freude, Begeisterung, Hoffnung und Mut

Bei mir selber und bei den Klientinnen ist mir aufgefallen, dass durch die schöpferische Gestaltung, die Schmiedearbeit und den Umgang mit dem Feuer sowie durch das entstandene Werkstück sehr viel Freude bis hin zu Begeisterung entsteht. Das Werkstück sowie die Fotos und Filme können im Alltag die erlebte Freude wieder in Erinnerung rufen. Der Kantonsarzt Dr. Wenger sagt, zum TS befragt: „Eine Arbeit, die Freude macht und befriedigt, tut der Psyche und damit der Gesundheit gut.“ Das Schmieden habe natürlich eine zusätzliche metaphorische Bedeutung, so könne man zum Beispiel sein Glück schmieden. „In diesem Sinne denke ich, dass diese Therapie wohl einigen Personen helfen kann“ (2011, S. 47). Im Folgenden beziehe ich mich auf Verena Kast

(1991): „Die Freude löst Selbstvertrauen aus, Akzeptanz von uns selbst und von der Welt; sie ist die Emotion des sich Öffnens, des Sich-Entgrenzens, des Sich-Transzendierens, die gesteigerte Vitalität mit sich bringt“ (2008, S. 150). Für einen Heilungsprozess ist es wichtig, den Zugang zu den erlittenen Verletzungen zu finden, um sie zu verarbeiten. Genauso wichtig ist es, den Zugang zur Freude zu finden (Fallbeispiel 6.2.). Archetypisch gesehen steht hinter der Freude das „göttliche Kind“, welches auf Hoffnung, Zukunft, Neuwerdung, schöpferische Gestaltung hinweist und mit Daseinsfreude verbunden ist. „Im Zusammenhang mit Freude werden immer wieder Ausdrücke von Wärme gebraucht; Freude, die in Begeisterung übergeht, wird dann zu einem Feuer; Inspiration kann symbolisch dargestellt werden als loderndes Feuer“ (Kast 2008, S. 126). Kast bezeichnet das Getragen- und Geborgensein in der Hoffnung als Grundlage für Kreativität, Inspiration und Freude. Auch im Schmiedeprozess erlebe ich, dass viel Hoffnung entsteht, Frau Z. schreibt: „Wenn man so etwas Hartes wie Eisen formen kann, muss das auch im Leben möglich sein“. Wird Freude und Hoffnung mit anderen Menschen geteilt, mehrt sie sich, und es entsteht eine Form des Miteinanders, welche bewirkt, dass die Angst vor Entwertung oder Angriffen nachlässt und ein Gefühl der Geborgenheit entstehen kann, wodurch Wandlung möglich wird (Fallbeispiel 6.1.). Auf der Grundlage von Hoffnung, Freude und Begeisterung kann der Mut wachsen, um anstehende Schritte in Angriff zu nehmen.

4.9 Bezug zu Märchen und Mythen

„Ob in Mythen oder Märchen, in Romanen oder Filmen, in Traumserien heutiger Menschen oder in den Werken der Alchemisten: überall manifestieren sich archetypische Strukturen als Basis der menschlichen Welterfahrung und als Rahmen der seelischen Entwicklungs- und Wandlungsmöglichkeiten“ (Barz, 1987, S.42). Märchen zeigen einen Weg auf, wie das Leben gelingen kann. Dabei zeigt jedes Märchen wieder andere Aspekte, die zum Gelingen beitragen können. Mit Gelingen ist gemeint, dass das zu Beginn des Märchens geschilderte Problem gelöst ist. Dafür braucht es den eigenen, unbedingten Einsatz der Protagonistin, bzw. des Protagonisten, aber auch die Fähigkeit und das Vertrauen, sich helfen zu lassen, wenn es aus eigenen Kräften nicht mehr weiter geht (Kast, 1998). In den 48 Schmiedemärchen aus der ganzen Welt, die ich gelesen habe, zeigen sich zwei wichtige „HelferInnen“: Zum einen sind es häufig die Frauen oder Töchter der Schmiede, welche kreative Ideen zu Lösungen haben, oder es ist der Teufel der sich anbietet, meistens um den Schmied aus der Armut zu retten, aber als Gegenleistung die Seele des Schmiedes fordert, wobei am Schluss der Schmied den

Teufel jeweils überlistet und so seine Seele rettet. Der Schmied selber hilft sich auf mutige, kreative und schlaue Art, wobei er oft auch seine Körperkraft einsetzt und z.B. dem Ungeheuer mit dem Hammer die Köpfe abschlägt und damit den verborgenen Schatz und die verzauberte Prinzessin aus dem Keller befreit, welche er dann heiratet (Rimkus & Schröcker, 2008). In der griechischen Mythologie ist Hephaistos (Vulcanus bei den Römern) der Gott des Feuers und der Schmiedekünste. Vaterlos geboren wurde er von seiner Mutter Hera vom Olymp geworfen, da sie ihn hässlich fand. Von zwei Meeresgöttinnen aufgezogen entdeckte er als Junge einen Vulkan in dessen Inneren er sich eine Schmiede einrichtete. Aus Wut und Trauer darüber, dass seine Mutter ihn verstossen hatte, schmiedete er einen goldenen Thron, den er Hera schenkte. Als Hera sich darauf setzte wurde sie von goldenen feuerspeienden Schlangen gefesselt und erst drei Monate später befreit. Hera versöhnte sich danach mit ihrem Sohn, und Zeus nahm Hephaistos in den Kreis der 12 wichtigsten Götter auf (Inkiow, 2008). So zeigen sich in den Märchen und Mythen die Qualitäten des Schmied-Archetypus, der auch ausweglos scheinende Situationen zu meistern weiss.

4.10 Anwendungsmöglichkeiten, Indikationen und Kontraindikationen

Grundlegend kann man sagen, dass sich das TS für alle Menschen anbietet, welche an diesem schöpferischen Akt bzw. an der eigenen Bewusstwerdung und Wandlung interessiert sind. „Ich möchte sagen, immer wenn ein Klient oder eine Klientin an Feuer und Amboss möchte, sollten wir sie freudig begleiten, weil dieser Wunsch ein Zeichen dafür ist, dass sich innere Heilkräfte regen“ (Lucht, 2012).

Innerhalb einer Psychotherapie, sei dies nun eine AKPT oder eine Gesprächspsychotherapie kann das TS den Heilungsprozess unterstützen oder beschleunigen, z.B. wenn der Prozess ins Stocken kommt, da es, wie bereits beschrieben, vielfältige Möglichkeiten bietet, mit dem Unbewussten in Kontakt zu kommen. Im speziellen mit den anfangs erwähnten Animusqualitäten.

S. Lucht schreibt, dass es sich auch anbietet: „...wenn es um die Bearbeitung konkreter Probleme, die mit Konfrontation, Beziehungskonflikten, Befreiung aus archetypischen Konstellationen wie Sohn-Vater oder Tochter-Mutter geht. Hier können in der Arbeit am Amboss Kräfte ins Fließen kommen, für die es sonst keinen rechten Kanal gibt“ (Lucht, 2012).

Das TS bietet auch viele Möglichkeiten, mit den natürlichen Impulsen sowie den persönlichen Ressourcen in Kontakt zu kommen, sei dies nun, durch die Arbeit mit den vier Urelementen oder durch die Erfahrung mit der eigenen Körperkraft etwas bewirken

zu können oder durch das entstandene Werkstück. „Wenn sich beim Klienten im Verlauf der Atempsychotherapie ein gewisses Wahrnehmungsvermögen für seine eigene Befindlichkeit herausgebildet hat, und auch seine Problemfelder hinreichend angesprochen werden können, bietet es sich oft an, neben dem Aufarbeiten belastender Faktoren (Dürckheim nennt es die Bereinigung des Urgrundes) auch seine Quelle wieder zum Fließen zu bringen, also die Arbeit an den Ressourcen“ (Lucht, 2012). Siehe Fallbeispiel 6.1.

In der ursprünglichen Form wie S. Lucht diese Methode geschaffen hat und wie ich sie beschrieben habe, eignet sie sich für Menschen mit einem hohen bis mittleren Struktur-niveau, also Menschen mit einer neurotischen, psychosomatischen oder narzisstischen Problematik. In meiner Praxis arbeite ich jedoch oft mit Klientinnen im Alter zwischen 40 und 65 Jahren mit einer weiblichen narzisstischen Verletzung (siehe Fallbeispiele). Mein Kursflyer ist so formuliert, dass er Frauen mit dieser Thematik anspricht, sodass auch die Frauen welche nicht bei mir in Therapie waren, oft mit dieser Thematik kamen. Dadurch habe ich am meisten Erfahrung im TS zu diesem Thema. In meiner Praxis habe ich den Klientinnen das TS erst dann empfohlen, wenn die therapeutische Beziehung stabil war und die Frauen über die Atem- und Körperarbeit einen Zugang zu ihrer Kraft gefunden haben und ein gewisses Selbstwertgefühl entstanden ist. Nach J. L. Rosenberg wäre das der Zeitpunkt wo der Übergang der Anlehnungsphase in die Selbstsichere Phase stattfindet. Die Ich-Kraft und das Selbstwertgefühl sind noch nicht stabil genug um die anstehenden oder ersehnten Schritte im Alltag zu wagen, z.B. wieder ins Berufsleben einzusteigen oder einen Kurs zu besuchen. Das TS bietet einen noch geschützten Rahmen die neu erlangten Kräfte gestaltend auszudrücken. Für diese Frauen ist oft auch die Teilnahme in einer Gruppe eine grosse Herausforderung, da sie dann wieder ins minderwertige Selbst fallen und die Grösse auf die andern projizieren. Der gegebene Wechsel von der körperlichen Arbeit am Objekt und der kurzen unverfänglichen Begegnung am Schmiedefeuer, ergänzt durch die Atem- und Körperübungen bieten hierbei einen stabilisierenden Rahmen. Der therapeutisch begleitete Austausch in der Gruppe am Anfang und am Schluss eines Schmiedetages bietet einen sicheren Rahmen für Selbstoffenbarung und einen Realitätsbezug. Projektionen können erkannt und zurückgenommen werden. Auch der Wechsel zwischen angeleitetem, selbständigem und gemeinsamem Arbeiten welches das Schmieden erfordert, bietet einen Bezug zum realen Alltag.

Für Menschen mit tiefem Strukturniveau, also mit einer Borderlinestörung, geht es nicht darum, einen Zugang zum Unbewussten zu finden, sondern darum, das Ich durch klare Struktur und Objektbezug zu stärken. Da das Schmiedehandwerk schon viel Struktur bietet, eignet sich diese Methode sehr gut, wenn das Konzept entsprechend angepasst wird. Die eigene Stärke und die Selbstwirksamkeit können beim Schmieden erfahren werden. Um vor Überflutung zu schützen, muss der Gefühlsraum geschlossen bleiben und der Fokus ist nicht nach innen sondern nach aussen gerichtet. Der Wechsel zwischen der Arbeit am Amboss und dem Innehalten am Feuer wirkt stabilisierend und tonusregulierend. Die Körperübungen werden Halt und Struktur gebend gestaltet, und die Austauschrunde ist kurz, klar strukturiert und auf das entstandene Werkstück gerichtet, in dem die Selbstwirksamkeit sichtbar wird.

Das TS kann auch als Einstiegshilfe in eine weiterführende Therapie dienen. In fortlaufenden Kursen kann es auch für sich stehend als Gruppentherapie angeboten werden. Für Menschen wie Frau E. (Fallbeispiel 6.3.), die geübt sind, sich im eigenen Entwicklungsprozess zu begleiten, kann auch ein Schmiedekurs alleine sehr bewirkend sein. Ausserdem kann das TS auch in Einzelstunden angeboten werden.

Als Kontraindikationen sehe ich fehlende Impulskontrolle sowie körperliche Beschwerden welche eine solche Arbeit nicht zulassen.

5 Therapeutisches Schmieden für Frauen

Das TS unterscheidet sich unter anderem von sonstigen projektiven Kreativtherapien wie z.B. der Maltherapie darin, dass Körperkraft zur Gestaltung eingesetzt wird. Frauen werden oft schon sehr früh in ihrer Körperkraft, welche auch Lebenskraft und -wille bedeutet, negativ gespiegelt. Oft beginnt das schon beim Stillen. „Saugt ein Junge kräftig, hört er lobend: du bist aber ein starker Junge. Tut ein Mädchen dasselbe, hört es: sei doch nicht so gierig“ (Lausberg, 2011). Es ist inzwischen allgemein bekannt, dass es für Knaben wichtig ist, mit ihren Vätern zu rammeln und Kräfte zu messen, um ihre Männlichkeit zu entwickeln. Meiner Meinung nach ist das auch für Mädchen wichtig, damit sie ihren Animus entwickeln können. Viele Frauen, die meine Praxis aufsuchen, sind zwischen 45 und 65 Jahre alt. Die wenigen unter ihnen, welche solche Erfahrungen machen konnten, wurden dafür von anderen Bezugspersonen als „nicht richtige Mädchen“ abgewertet. Genauso wie Knaben, wenn sie weinten. In der AKPT arbeiten wir zur Stärkung der Ich-Kraft mit Widerstandsarbeit, wobei die Körperkraft auch ins Bewusstsein kommt und auch in der Beziehung zur Therapeutin ausgedrückt werden kann. Beim Schmieden können Frauen erleben, dass sie fähig sind, mit ihrer Körperkraft gestaltend wirksam zu sein (erste und zweite Stufe der Animusentwicklung, siehe Punkt 3.2.).

Bei mir und auch bei anderen Frauen habe ich beobachtet, dass es wohl keine neuronalen Verschaltungen für hoch ausholendes Schlagen aus der Schulter gibt. Lange traf ich das Eisen nicht, wenn ich wirklich gut nach oben ausholte. Ich musste mit einem Schlag aus kleiner Höhe beginnen und diese dann langsam steigern. Die psychische Komponente dabei ist, dass man mit einem kräftigen Schlag aus den Schultern auf das Eisen natürlich sehr viel mehr mit einem Schlag bewirkt. Für mich war deutlich spürbar, dass ich eine innere Hemmung überwinden musste, um diese klare und sehr bewirkende Kraft wirklich zuzulassen. Sich so zu erleben, hat eine ausgesprochen Ich-stärkende Wirkung und macht Mut, diese Kraft auch im übertragenen Sinne im Leben zuzulassen. Statt sich im Minderwert und der Opferrolle zu stabilisieren werden Frauen durch den Kontakt zu ihrer Kraft ermutigt und befähigt, für sich und ihre Bedürfnisse einzustehen und ihr Leben in die Hand zu nehmen und zu gestalten.

Wie in den Kapiteln 4.2., 4.5. und 4.9. beschrieben, gehören die Schmiede nicht zu den Jammerern, sondern sie packen an, sind aktiv und kreativ und wissen mit den Ur-elementen umzugehen. So erhalten Frauen beim Schmieden die Gelegenheit, mit dem auch in ihnen angelegten männlichen Archetypus des Schmiedes und mit dessen Fähigkeiten in Kontakt zu treten.

6 Fallbeispiele

Ich beschreibe im Folgenden drei Fallbeispiele. Das erste veranschaulicht den Prozess einer Klientin aus meiner Praxis, verbunden mit einem zweitägigen Schmiedekurs. Das zweite beschreibt den Prozess einer Kursteilnehmerin, welche nach dem Kurs zur Nachbearbeitung in meine Praxis kam. Das letzte beschreibt den Prozess einer Kursteilnehmerin.

6.1 Fallbeispiel Frau P.: „Ich will auch mitbestimmen!“

Frau P., ist 57 Jahre alt und kommt wegen starkem Schwindel, Herzrasen und Panikattacken zu mir in die Behandlung. Sie erzählt, dass sie vor 6 Wochen ihren 89-jährigen Vater besuchte und danach auf dem Weg zur Bushaltestelle spürte, wie es ihr im Nacken alles zusammenzog. Dann überkam sie ein starker Schwindel und sie fiel vornüber mit dem Gesicht zum Boden. Sie war eine Weile ganz benommen, blutete aus der Nase und den Lippen und hatte grosse Angst, jetzt sterben zu müssen. Sie dachte an ihre Kollegin, die zwei Monate vorher sehr plötzlich an einem Aortaaneurysma starb. Seit diesem Vorfall leidet Frau P. an den genannten Beschwerden und an einer grossen Angst vor einem weiteren Sturz, sobald sie die Wohnung verlässt. Ihr Alltag ist dadurch enorm eingeschränkt. Sie vermeidet das Verlassen der Wohnung oder kann es nur mit grosser Anstrengung bewältigen. Zur ersten Therapiestunde bei mir begleitet sie eine Kollegin bis ins Wartezimmer. Ärztliche Abklärungen ergaben keinen somatischen Befund. Da ein psychisch bedingter Muskelkrampf als Ursache für den Sturz vermutet wurde, suchte Frau P. eine Psychiaterin auf, vertrug jedoch das von ihr verschriebene Antidepressivum nicht, sodass ihr die Psychiaterin Atemtherapie empfahl. Frau P. berichtet von einem sehr belastenden letzten Jahr, in welchem nicht nur ihre Kollegin, sondern auch ihre Mutter gestorben ist. Sie erinnert sich, dass das Herzrasen schon auftrat, als ihr der Tod der Mutter telefonisch mitgeteilt wurde. Nach dem Tod ihrer Mutter unterstützte sie ihren Vater tatkräftig und sorgte sich sehr um ihn. Schon in der ersten Therapiestunde erwähnt sie mögliche Ursachen könnten auch in ihrer Kindheit liegen. Grundsätzlich sei sie sehr sensibel und, wie schon ihre Mutter, ein eher ängstlicher Mensch. In den vorangegangenen sechs Psychotherapiestunden hat Frau P. vor allem am Mutterthema gearbeitet.

Als Therapieziel wünscht sie sich, ihre Panikattacken los zu werden, aber auch insgesamt entspannter zu sein. Zudem möchte sie weniger hohe Erwartungen an sich selber haben und nicht immer alles so schnell machen müssen. Frau P. ist auch bewusst, dass sie sich zu viele Gedanken macht, die in ihrem Kopf kreisen und sie lähmen. Sie

erzählt, dass sie sich von den Wünschen anderer, z.B. ihrer Kinder schlecht abgrenzen kann. Sie hadert mit ihrer sensiblen Art und wäre lieber unbeschwerter. Erste Angstzustände tauchten bereits mit 37 Jahren auf. Damals kamen ihre Kinder in die Pubertät, was für sie sehr anstrengend war. Sie war deshalb zwei Jahre in psychotherapeutischer Behandlung. Danach hatte sie keine psychischen Probleme mehr, litt aber viel unter Kopfschmerzen, rezidivierenden Verspannungen im Nacken und Schultergürtel, sowie unter Ischias-Beschwerden. Mit verschiedenen Körpertherapien konnten ihre Beschwerden gelindert werden, jedoch ohne bleibenden Erfolg.

Früher war Frau P. kreativ sehr aktiv, seit 2 Jahren kann sie sich kaum mehr dazu aufraffen. Manchmal verschläft sie einfach einen ganzen Nachmittag obwohl ihr körperliche Arbeit, z.B. im Garten, gut tut, da dann das Kreisen der Gedanken aufhört. Vor ihrem Zusammenbruch ging sie gerne wandern oder Velofahren, auch problemlos alleine, jetzt traut sie sich das alles nicht mehr.

6.1.1 Zur Biographie

Ihren Vater beschreibt sie als seelenguten Mann, der allerdings keine eigene Meinung hatte. Er war in einem handwerklichen Beruf tätig, die Mutter als Hausfrau. Ihre Mutter habe weder ihre eigenen Gefühle zeigen, noch auf ihre eingehen können. Wenn Frau P. als Kind weinte, sagte die Mutter: „Man weint nicht wegen jeder Kleinigkeit“. Die Mutter mochte es auch nicht, wenn ihre Tochter Zeit mit Lesen verbrachte, was sie selber aber sehr liebte. Ihre Mutter litt unter Minderwertigkeitsgefühlen, die sich z.B. in Sätzen wie „Das gehört sich nicht für einfache Leute wie wir es sind“, äusserten. Was Andere denken könnten, war sehr wichtig und so musste immer etwas gearbeitet werden. Nichts zu tun gab es nicht. Frau P. sagt: „Ich hatte eine Mutter und hatte doch keine. Ich konnte nie meine Problem mit ihr besprechen und es gab keine gefühlsmässige Nähe“.

Frau P. hat früh geheiratet und bald kamen eigene Kinder. Auch sie war Hausfrau, während ihr Mann arbeitete. „Ich schaute zu ihm hoch und passte mich an.“ Als die Kinder in die Schule kamen, nahm sie eine Teilzeitstelle an, die sie bis heute ausübt. Ihre Kinder sind inzwischen erwachsen und das letzte ist vor 4 Jahren ausgezogen. Sie hat ein Enkelkind welches sie regelmässig hütet.

6.1.2 Diagnostische Beobachtungen

Die Schultern von Frau P. sind nach vorn eingerollt und nach oben gezogen, was sich situationsbedingt verstärkt. Ihr Gang wirkt unsicher, tastend und kaum geerdet. Die Atembewegung beschränkt sich auf den oberen Raum. Auf der Denkebene ist sie sehr

aktiv und interessiert. Gefühle und Impulse (Intuition) werden sofort von einem strengen Überich be- und abgewertet. Auf der Empfindungsebene nimmt sie sich vor allem über ihre schmerzhaften Verspannungen wahr. Immer wieder hat sie Angst, sie könnte eine schwere Krankheit haben. Ich spüre eine grosse Sympathie für Frau P. und vermute unterdrückte Wut. Ich bekomme die Übertragung der guten Mutter, welche sie annimmt wie sie ist und ihre Gefühle würdigt und spiegelt und ihr erlaubt, über ihre Herkunft hinauszuwachsen.

6.1.3 Diagnostik und Therapiekonzept

Für meine therapeutische Arbeit ist es wichtig eine Diagnose zu stellen, um zu wissen, welche Interventionen angebracht und welche kontraindiziert sind (siehe 3.2. Struktur-niveau). Aus der Diagnose ergibt sich das Therapiekonzept. Diese Struktur gibt mir als Therapeutin die nötige Orientierung, um in der Therapiestunde ganz offen zu sein und mich auf den entstehenden Prozess einzulassen.

Auf Grund der Informationen, die sich im Laufe der ersten Stunden offenbaren, gehe ich im Falle von Frau P. von einer weiblich-narzisstischen Verletzung aus, die durch den traumatisch erlebten Sturz verstärkt wurde. Zusätzlich bestehen depressive Anteile. So steht der Aufbau einer tragenden Beziehung, in der sich Frau P. angenommen und gesehen fühlt, an erster Stelle. Wesentlich dafür ist meine Anwesenheit im Zeugenbewusstsein, d.h. ich nehme liebevoll wahr, was ist, ohne es zu bewerten. Weitere Interventionen sind das verbale und nonverbale Würdigen und Spiegeln, besonders wenn die Klientin Gefühle zeigt oder äussert, z.B. Schmerz, Trauer oder Wut über die erlittenen seelischen Verletzungen.

In der Körperarbeit ist es wichtig, dass Frau P. einen Bezug zum Boden findet, so dass sie ein Bewusstsein für ihre Füsse, Beine und ihr Becken, sowie ein Gefühl des Getragenseins entwickeln kann. Wichtig ist auch das Erspüren der Körpergrenzen und die Stärkung der Atem- bzw. Ich-Kraft. Erst wenn diese Grundlage gegeben ist, kann an der Lösung der Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich gearbeitet werden. Beim Atem richtet sich der Fokus auf den Ausatem, insbesondere auf den absteigenden Ausatem zur Lösung der Verspannungen im oberen Raum. Zur Tonisierung wird mit dem aufsteigenden Ausatem gearbeitet. Ist genügend Ich-Kraft entstanden, kann die Wut wahrgenommen und ausgedrückt werden, mit dem Ziel die darunter liegenden Bedürfnisse zu erkennen.

6.1.4 Behandlungsverlauf

In den ersten Stunden arbeite ich mit Frau P. am Bezug zum Boden und an der Empfindung für den unteren Raum. Übungen wie das Krallen und Loslassen der Zehen, leichtes Klopfen der Fersen auf den Boden, das Massieren der Füße und später der Kreuzbeingegend mit dem Igelball, wendet Frau P. auch zu Hause an. Anfangs verunsichert sie jede Veränderung der Körperempfindung. Bevor sie spürt, ob die Veränderung angenehm oder unangenehm ist, kommt der Gedanke: „Jetzt habe ich etwas falsch gemacht“. Im Gespräch lernt Frau P. sich selbst zu verstehen, was ihr allmählich einen wertfreien Zugang zu ihrer Empfindung ermöglicht. Frau P. erlebt, dass sich durch den neu gewonnenen Kontakt zum Boden die Schultern entspannen können. Im Liegen üben wir das Getragen sein von der Liege. Später werden kurze Behandlungssequenzen (ca. 10 Minuten) möglich, wobei ich ihr vorher ankündige was ich machen werde und wozu. Frau P. reflektiert: „Wenn ich weiss was kommt, tut mir die Berührung sehr gut, sonst zieht sich zuerst alles zusammen, das kenne ich von anderen Therapien.“ Noch ist der Atem nicht im Fokus, da sie dazu neigt „richtig atmen zu wollen“ und sich dabei verspannt. Das Lösen des Kiefer- und Mundbereiches (z.B. durch Ausstreichen des Mundinnenraumes mit der Zunge) und das Summen eines mmm empfindet sie als angenehm. Solche Übungen wendet sie auch im Alltag an, z.B. als Unterstützung um das Haus zu verlassen.

In der siebten Stunde fühlt Frau P. sich zum ersten Mal vollständig getragen, worüber sie sich sehr freut. Ich behandle sie an den Füßen und biete ihr an, meiner Hand mit dem rechten Fuss Widerstand zu geben. Sie soll dabei ein sch tönen und dann wieder entspannen. Ich würdige ihre Kraft. Plötzlich sagt sie: „Mein Vater klammert sich in allem so an mich, ich will das nicht mehr mitmachen!“

Es beginnt eine intensive Zeit der Auseinandersetzung. Jede Abgrenzung von den Bedürfnissen des Vaters ist mit grossen Schuldgefühlen verbunden. Die Körperarbeit zur Ich-Stärkung und Tonusregulation wird sehr wichtig. Wir erarbeiten Abgrenzungsübungen, z.B. sich im Stehen vom Boden abstossen und dazu ein sch tönen. Mein empathisches Zuhören mit würdigen und spiegeln hilft, all die schmerzvollen Erinnerungen aus der Kindheit wahrzunehmen und schliesslich einzuordnen. Weiter üben wir, dass sie sich auch selber liebevoll begleiten kann. „Als Kind traute ich nicht, mich zu spüren. Ich nahm immer Rücksicht auf meine Eltern. Obwohl ich sehr angepasst war, regte sich meine Mutter doch immer über mich auf. Oft sagte sie mir, dass sie wegen mir

nicht habe schlafen können.“ Frau P. weint viel in dieser Zeit, was sie sich bewusst erlaubt. Mit den Übungen kann sie sich wieder stärken.

Erster Ärger und Unwille taucht auf: „Ich habe mich auch in meiner Ehe dem Frieden zuliebe immer angepasst. Jetzt spüre ich meine Bedürfnisse und will auch mitbestimmen“. Sie kauft sich eine neue, weichere Matratze für ihren Rücken, obwohl ihr Mann das nicht sinnvoll fand. Auch bei weiteren häuslichen Entscheidungen bringt sie nun ihre Wünsche mit ein, erstaunt darüber, dass ihr Mann darauf eingeht. Die Beziehung wird anstrengender aber auch lebendiger. Die Freude darüber ist auf beiden Seiten gross.

In der 14. Stunde arbeiten wir am oberen Rücken. Zum ersten Mal löst sich die Spaltung zwischen Empfindung und Gefühl. Frau P. sagt: „Dieser Druck da im oberen Rücken, das ist, wenn mir das „Herz“ weh tut. Ich glaube das ist eigentlich ein seelischer Schmerz.“ Im weiteren Verlauf findet sie immer besser Zugang zu den Gefühlen welche ihre Verspannungen verursachen. Auch wenn Panik aufsteigt, kann sie mit Hilfe der inneren Beobachterin wahrnehmen, wie diese entsteht und abläuft. Sie übernimmt immer mehr Verantwortung für sich: „Bevor ich in ein Kaufhaus gehe, frage ich mich ob ich da rein will oder nicht und entscheide dann ganz bewusst. Ich habe manchmal Freude an meiner Entwicklung.“

Nun ärgert Frau P. sich häufig über ihre Kinder, die oft keine Zeit haben, wenn sie ihre Hilfe braucht. Im Gespräch wird ihr bewusst, dass sie hingegen, sofort ihre Bedürfnisse in den Hintergrund stellt, wenn die Kinder einen Wunsch haben. „Ich dachte, die Ablösung sei gut gelungen, doch da liegt wohl noch ein Stück Arbeit vor mir. Es fällt mir wirklich schwer nein zu sagen oder einmal meine Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen. Das Wohl meiner Kinder stand immer im Zentrum meines Lebens“.

In den nächsten Monaten arbeiten wir viel an ihrer Widerstandskraft, sowie am Thema Wut (auch in Bezug auf die Biografie) und Kraft. Übungen in denen wir uns bspw. Kreuzbein an Kreuzbein stehend durch den Raum schieben oder im Kreis gehend impulshaft stampfen. Frau P. kann ihre Kraft immer besser zulassen und nach der Übung durchströmt eine wohlige Wärme ihren Körper. Wichtig ist auch, dass sie ihr eigenes Tempo finden darf. Bei langsamen Übungen wurde ihr anfangs sofort schwindelig. Etwas langsam zu machen, war von der Mutter nicht erlaubt. Für Frau P. ist es hilfreich, wenn ich ihr gegenüber sitze und sie mein Tempo aufnehmen kann. So wird die drohende Über-Ich-Stimme leiser und der Schwindel verschwindet. Allmählich kann sie nun auch im Alltag ihr eigenes Tempo finden und, wenn Anflüge von Panik kommen, innehalten und spüren, was sie braucht, statt noch schneller zu laufen. In den Ferien wagt sie es

das erste Mal einen Kirchturm zu besteigen, obwohl sie dabei ein mulmiges Gefühl überkommt: „Früher wäre ich sofort umgekehrt, diesmal habe ich inne gehalten und mich entschieden ganz langsam weiterzugehen. Ich bin oben angekommen ohne ausser Atem zu sein!“ Nach 30 Therapiestunden in 14 Monaten sind die Erfolge beachtlich.

Was Frau P. noch Schwierigkeiten bereitet ist ihre Freizeitgestaltung. Gerne möchte sie wieder kreativ tätig sein, einen Kurs besuchen oder alleine wandern gehen, doch sie traut sich nicht. Ängste, selbstabwertende Gedanken und Minderwertigkeitsgefühle stehen im Weg. Als ich sie auf meine Schmiedekurse aufmerksam mache, gesteht Frau P., dass der Flyer sie schon im letzten Jahr angesprochen hat. Sie habe tief innen gespürt „das will ich machen“, sich aber nicht getraut ihren Wunsch zu äussern. Ein paar Tage später meldet sie sich zum Kurs an: „Früher habe ich oft so lange gezögert und mir Gedanken gemacht, bis ich keine Kraft mehr hatte, mein Vorhaben auszuführen oder die Gelegenheit vorbei war. Diesmal will ich mich nicht enttäuschen.“

Im Schmiedekurs hat Frau P. grosse Freude an der Arbeit und weiss genau was sie will (Schürhakenform). Ein wesentlicher Faktor dafür war für sie, dass auch andere Frauen, sogar sehr selbstbewusst wirkende, Ängste und destruktive Gedanken kennen. Um sich körperlich nicht zu überfordern, war für sie der im Schmieden gegebene Rhythmus von Arbeit und Pause (Wechsel vom Amboss zur Feuerstelle) sehr hilfreich. In der Mittagspause des ersten Tages, konnte sie sich noch nicht vorstellen, am nächsten Tag einen selber geschmiedeten Schürhaken in ihren Händen zu halten, denn das Eisen machte noch gar nicht, was sie wollte. Obwohl sie sich immer wieder Pausen erlaubte, war sie zwei Stunden vor Kursende als erste mit ihrem Schürhaken fertig. Nach einem Spaziergang in der Sonne, genoss sie es, den anderen bei der Arbeit zuzuschauen. Sie war sehr zufrieden mit ihrem Werk und erfreut, dass sie im gesamten Kursverlauf keine destruktiven Gedanken plagten.

Ihr Grundgefühl vor dem Kurs: „Lieber nichts machen, als etwas falsch machen“. Durch das Schmieden fühlt sie sich ermutigt, ihre Wünsche zu verwirklichen: „Die Kurserfahrungen haben mich bestärkt, dass ich das, was ich mache, auf meine Art richtig mache.“ Auch die Erfahrung, dass etwas, das unmöglich zu erreichen scheint, mit Geduld und Kraft gelingen kann, war von grosser Bedeutung.

Endlich konnte Frau P. auch zu Hause wieder kreativ tätig werden. Sie ist zudem viel mit ihrem neu gekauften Elektrovelo unterwegs. Ihre neu gewonnene Freiheit genießt sie sehr. Frau P. berichtet, dass sie besser auf sich und ihre Bedürfnisse achten kann und dadurch viel weniger verspannt sei. Sechs Monate nach dem Schmiedekurs sieht Frau P.

in den Ferien ein Inserat „Wohnen beim Schmied“ mit dem Angebot: Schmieden für Gäste. Kurzerhand, ohne lange zu überlegen, ruft sie an und fragt, ob sie zwei Stunden schmieden könne.

In unserer Abschlusstherapiestunde (39 Stunden AKPT in 2 Jahren, plus Schmiedekurs) konstatiert Frau P.: „Ich brauchte wohl einen sehr kräftigen Schock, um meine Aufmerksamkeit auf mich selber zu lenken. Jetzt habe ich viel mehr innere Zufriedenheit und so ein Gefühl von, „es ist gut so wie es ist“. Am meisten geholfen hat mir auf dem Weg dahin, dass Du nie gewertet hast. Das gab mir ein Gefühl von angenommen sein wie ich bin.“ Als Symbol für ihren Prozess, hat sie das Hintergrundbild ihres Computerbildschirms geändert: Statt ihrer Kinder erscheint nun ihr Schürhaken.

6.2 Fallbeispiel Frau R.: „Die Befreiung der Freude“

Frau R. wurde vor kurzem pensioniert und erhofft sich vom Schmiedekurs wieder einen Zugang zu ihrer Kreativität zu finden. Zudem möchte sie aufhören, sich immer mit anderen zu vergleichen. Sie erzählt, sie habe Mühe aus sich heraus zu kommen und wache am Morgen oft betrübt auf, ohne zu wissen wieso. Ihr Mann sei schon seit zwei Jahren pensioniert, und beide freuen sich schon lange auf die gemeinsame neue Freiheit. Frau R. fühlt sich nun aber blockiert, diese auch leben und geniessen zu können. Ihr Mann macht sie auf den Artikel über das TS in der Tageszeitung aufmerksam.

6.2.1 Der Schmiedekurs

Frau R. wählt einen 10mm-Rundstab für ihren Schürhaken. Das Schmieden geht ihr gut von der Hand. Am zweiten Tag filme ich jede Frau beim Schmieden. Ich würdige Frau R.'s Entwicklung beim Schlagen. Erst dadurch spürt sie ihren guten, kräftigen und schwungvollen Schlag und eine grosse Freude breitet sich in ihr aus. Als sie danach ihren fast fertigen Schürhaken wieder ins Feuer hält überkommt sie plötzlich eine grosse Angst der Schürhaken könnte verbrennen. Sekunden später geschieht es tatsächlich, die Funken sprühen. Frau R. reagiert schnell, zieht das Eisen aus dem Feuer und taucht es zum Abkühlen ins Wasser. Der Schürhaken ist nur etwas angebrannt, so dass sie daran weiter arbeiten kann. Frau R. fühlt sich blockiert und die Angst vor dem Verbrennen ist grausam, was sie mir aber erst später erzählen konnte. Ich bemerke, dass sie ihren Schürhaken bei der nächsten Wärme so ins Feuer legt, dass die Verbrennungsgefahr hoch ist. Darauf angesprochen, sagte sie, sie wisse gar nicht mehr wie sie es machen müsse. So half ich ihr bei den folgenden Wärmen und Biegungen. Einerseits nimmt Frau R. diese Hilfe gerne an, andererseits fühlt sie sich gestresst, weil so die anderen auf meine Hilfe warten müssen. Als ihr Schürhaken fertig ist, ist sie entsprechend erleichtert.

Immer noch innerlich blockiert, will Frau R. nichts weiter machen und ich biete ihr an, einfach etwas zuzuschauen. Frau R konnte dadurch erleben, dass sie auch mit ihrer Blockierung in der Gruppe angenommen war, dabei sein durfte und dass nicht alles sofort eine Lösung verlangt. Das half ihr, Distanz zu bekommen und neue Ideen zu entwickeln, sodass sie sogar einer Kollegin weiterhelfen konnte. Die Blockade hatte sich gelöst und es breitete sich wieder etwas Freude in ihr aus. In der Abschlussrunde sagt Frau R. ihr sei bewusst geworden, dass sie unbewusst wohl immer versucht habe, sich nicht zu sehr zu freuen. Ihre Erfahrung sei, dass nachher etwas Schlimmes passieren würde. Schon ihre Mutter habe immer gesagt, „usem Lächli wird äs Bächli“. Diese unheilvolle Verknüpfung von Freude und daraus gezwungenermassen folgendem Leid, verhinderte wohl auch, dass sie ihre neue Freiheit in der Pension geniessen konnte. Doch heute war keine Katastrophe passiert: Sie hat einen schönen Schürhaken, der sie daran erinnert, dass es im Leben auch gut gehen kann.

6.2.2 Einzelsitzungen zur Nachbearbeitung

In der Nachbearbeitung des Kurses ging mir das plötzliche Anbrennen von Frau R.'s Schürhaken nicht aus dem Kopf. Ich verstand nicht wieso es dazu gekommen war. Das Eisen war weder besonders lange im Feuer, noch war Frau R. unaufmerksam gewesen (die Hauptgründe für ein verbranntes Eisen). Das Verbrennen kam mir vor wie ein Schicksalsschlag, und ich erinnerte mich, dass Frau R. erzählt hatte, dass sie alleine mit ihrer Mutter aufwuchs, zu der sie eine sehr enge Bindung hatte. Als sie 21 Jahre alt war verstarb ihre Mutter, 43 jährig, ganz plötzlich. Als ich Frau R. die Kursbestätigung mit der Foto- und Film-CD schickte, bot ich ihr deshalb eine Einzelstunde an. Frau R. nahm mein Angebot gerne an.

Frau R. erzählt mir nun ausführlich ihre Lebensgeschichte. Ich begleite ihr Erzählen empathisch mit würdigen und spiegeln, was ihr hilft Verständnis für sich zu finden. Es gab in ihrem Leben und im Leben der Mutter mehrere traumatische Erfahrungen und Schicksalsschläge, die auf eine vorangegangene Freude folgten. Zudem litt Frau R. darunter, ihren Vater nicht zu kennen. Um ihr Leben zu bewältigen, musste sie immer wieder gegen aufkommende Ängste und Minderwertigkeitsgefühle ankämpfen. Mit 45 Jahren machte sie eine Gesprächspsychotherapie, die sie als sehr hilfreich empfand. Beim Zuhören richte ich meine Aufmerksamkeit auch auf Ereignisse, die in ihrem Leben gelungen waren, auf Freude ohne, dass nachher ein zerstörender Schlag erfolgte. Es gab auch viele Beispiele, in denen sie trotz Ängsten und Selbstzweifeln, Chancen mutig nutzen konnte, z.B. um beruflich weiter zu kommen. Ich unternehme den Versuch ihr

diese Situationen ins Bewusstsein zu bringen. Ihr Gelingen war hinter den schweren traumatischen Ereignissen völlig untergegangen. Dies konnte ich besonders in den Gegenübertragungsgefühlen deutlich spüren. Es war auch für mich anstrengend mich nicht von der Schwere der Schicksalsschläge vereinnahmen zu lassen. Meine Absicht, sie wieder mit ihren Ressourcen und Stärken in Kontakt zu bringen zeigte allmählich Erfolg. In der vierten Sitzung erzählt Frau R., dass ihr in der Zwischenzeit viele ihrer Stärken bewusst geworden seien. Die Filme des Schmiedekurses helfen ihr dabei die Freude jeweils wieder zu spüren. Zufälligerweise war auch das Anbrennen ihres Hakens mit auf dem Film, da ich ihre Kollegin beim Schmieden filmte und sie im Hintergrund am Feuer stand. Das wiederholte Anschauen dieser Szene, zeigte ihr, dass sie Ruhe bewahren und genau das Richtige (abkühlen) tun konnte. Dadurch sei in ihr ein Gefühl von „es wird gut“ entstanden. So kann sie nun besser akzeptieren, dass immer mal wieder Blockaden auftauchen und dass sie sich dafür nicht abwerten muss.

Im Gespräch wurde ihr zudem bewusst, dass vor der Freude auf den neuen Lebensabschnitt die Trauer über den Verlust des alten Arbeitsteams, in dem sie sich sehr aufgehoben fühlte, steht. Mein Hinweis, dass die Anforderung, neue Strukturen zu finden, ein Prozess ist, der Zeit braucht, hilft ihr, sich empathisch zu begleiten. Nach fünf Stunden schliessen wir die Nachbearbeitung des Schmiedekurses ab.

Fünf Monate später bekomme ich von ihr nochmals eine Rückmeldung. Frau R. schreibt, es habe sich viel verändert in ihr. Die Angst, die sie so oft behindert habe, sei einem guten Selbstvertrauen gewichen. „Ich habe meine Freunde «bekocht» am Samstagabend – das habe ich in den letzten Jahren nie getan, aus Angst ich könne ja nicht so gut kochen wie die Kollegin. Doch ich weiss nun, auch ich kann es und habe Mut etwas Neues zu probieren. Ich bin spontaner und kann schon vieles freier tun – ich freue mich noch vieles zu entdecken.“

6.3 Fallbeispiel Frau E.: „Wandlung von Selbstzweifeln zu Selbstvertrauen.“

Frau E. ist 50 Jahre alt, alleinerziehende Mutter von 2 Kindern und beruflich selbstständig tätig. Sie ist therapieerfahren und geübt in Meditation und darin, sich achtsam zu begleiten und wahrzunehmen, was ihr auf den vier Wahrnehmungsebenen begegnet. Zur Zeit des Kurses befindet sie sich in intensiver Auseinandersetzung mit ihrem Animus, der immer wieder zerstörerisch und abwertend in ihr berufliches und privates Leben eingreift, was sie konkret immer wieder in grosse finanzielle Not bringt. Sie erhofft sich vom Schmiedekurs mehr Kontakt zu ihrem positiv gestaltenden Animus zu bekommen.

6.3.1 Der Schmiedekurs

Aus ihren persönlichen Notizen, die sie selbstständig gemacht hat:

„Zuerst das Zeichnen des Schürhakens. Was will ich? Eine Spannung und eine Leere gleichzeitig: Was darf aufs Papier? Was ist formschön? Was entsteht aus einer Ungezwungenheit? Ich bin im Vergleich: die anderen arbeiten schneller, gezielter, formsicherer etc. Welche Projektionen mache ich? Übung in Selbstakzeptanz.“

Frau E. zeichnet dann einen Schürhaken mit spiraligem Griff und einem Haken, den ich in seiner Form als klar gerichtet, männlich und dynamisch empfinde.

Am Abend des 1. Kurstages halten alle Teilnehmerinnen ihren Eisenstab mit dem geformten Haken in der Hand und spüren wie sich das anfühlt. Frau E. fühlt ein unangenehmes Gefühl in sich aufsteigen. Sie beschreibt es als dunkel, vernichtend, finster und beängstigend. Dazu kommen die Worte: „Diese Seite will ich nicht in mir haben“.

Am nächsten Morgen ist diese Angst beim Betrachten des Hakens wieder da, begleitet von einer unerträglichen Enge in der Mitte und dem Wunsch den Haken sofort umzuformen. Ich spüre einen grossen Widerstand, sie in diesem Prozess zu begleiten, denn mir scheint der Haken als die positive männliche Kraft, nach der sie suchte. Ich teile ihr das vorsichtig mit (spiegeln, könnte aber als Konfrontation verstanden werden). Frau E. versteht auf der Denkebene was ich meine, doch Gefühl und Empfindung rebellieren. Intuitiv weiss sie, welche Hakenform sie jetzt braucht, um sich wieder wohl zu fühlen, was ich auch würdige. Ich begleite Frau E. dabei ihren Haken in eine weiche, weite Biegung zu formen, die sie als warm und ästhetisch empfindet und die ihre Körpermitte weit werden lässt. In seiner Dynamik wirkt der Haken auf mich jetzt weiblich empfangend. Doch die Spitze ist noch immer lang genug, um damit das Feuer schüren zu können und sich wirkungsvoll zu verteidigen.

Den inneren Prozess während des Schmiedens beschreibt Frau E. so: „Rebellion in mir. Wer rebelliert? Nein gegen Ja. Ja ich will. Jeder Hammerschlag kann ein Ja sein für das was ich bezwecken will. Klare Jas – klare Neins.“ Zum Feuer schreibt sie: „Gesammeltsein – die Achtsamkeit auf die Glutfarbe – Kraft für eine Entscheidung sammeln. Das Feuer bietet wieder eine Verwandlung.“

Im Fragebogen schreibt sie: „Fokussiert sein und bleiben – sprich Achtsamkeit – lässt das Feuer gezielt entfachen und das Eisen wird gewollt geformt. Der Kurs offenbarte die Notwendigkeit einer emotionsbewussten Klarheit und Entscheidung für ein Ziel.“ Für den

Alltag nimmt sie mit: „Wie gut es tut und Kraft verleiht, klar zu sein. Alles darf sein, aber sich dessen bewusst sein ist hilfreich. Ich habe einen Schürhaken, mit dem ich konkret schon das Feuer im Ofen schürte.“

6.3.2 Der Prozess nach dem Schmiedekurs

Neun Monate später rief ich Frau E. an, um sie zu fragen ob ich ihre Schmiedeerfahrungen für die Diplomarbeit verwenden darf. Sie erzählte mir, dass sie nach dem Kurs eine sehr intensive Zeit erlebte in der sie in Kontakt kam mit viel Wut in sich. Diese wütende Kraft spüren zu dürfen und annehmen zu können habe viel in ihr bewirkt. Sie habe dadurch den Mut gefunden, sich in ihren Kompetenzen anzunehmen und ihnen zu vertrauen. Dies setzte die nötigen Kräfte frei, um Stück für Stück unklare und kräfte-raubende Zustände in ihrem Leben zu verändern. Nach jeder Phase des Anpackens und Handelns habe sie eine Phase des Rückzugs erlebt. Kürzlich habe sie die Schmiedefotos wieder angeschaut und erstaunt festgestellt, dass die erste Hakenform in ihr keine unangenehmen Gefühle mehr auslösten. Sie verband die Form jetzt mit Klarheit und starkem Willen. „Wenn ich zurückblicke, kommt es mir vor als hätten mich die beiden Hakenformen wechselnd durch diesen Prozess begleitet. Die vorher zermürenden Selbstzweifel haben inzwischen einem gut geerdeten Selbstvertrauen Platz gemacht, was sich auch in meinem gut laufenden Geschäft zeigt.“ Mich erinnert Frau E's Beschreibung an das Pendeln in der Traumatherapie (Ressource-Verletzung-Ressource etc.). Abschliessend schreibt sie: „Das Schmieden ist ein archetypisch erlösendes Handeln bei dem man am Ende ein Ergebnis (Werkstück) in der Hand hält. Im Handeln bahnt sich damit durch das vorbildend im Körper gespürtes Wirken eine Bahn für das Üben im Alltag. Man hat die Erlösung in transformierender Aktion vorgelebt.“

6.4 Abschliessende Bilanz

Aus den Prozessen in den drei Fallbeispielen wird ersichtlich, dass die AKPT durch das TS wirkungsvoll ergänzt werden kann, womit die Zielsetzung für diese Arbeit erfüllt ist. Meine Erfahrung ist, dass die Integration und Umsetzung der durch die Therapie gewachsenen Ich-Kraft in den Alltag, mit der alleinigen AKPT mehr Zeit in Anspruch nimmt. In den Fallbeispielen zeigen sich die vier Hauptwirkfaktoren des Therapeutischen Schmiedens: Im Werkstück werden Unbewusste Inhalte sichtbar, die Wandlungskraft des Feuers, der Anschluss an die eigene bewirkende Kraft durch das Schmieden und die therapeutische Beziehungsarbeit.

Im Beispiel von Frau P. zeigt sich die beschleunigende Wirkung auf den Heilungsprozess durch den Anschluss an ihre kreativen Ressourcen durch das Schmieden und

durch das Erleben, dass etwas gelingen kann, wenn sie es auf ihre Art macht. Vor dem Schmiedekurs konnte sie sich nicht vorstellen an einem kreativen Kurs teilzunehmen, da ihre bisherige Erfahrung war, dass sie sich durch das Vergleichen mit den andern so blockierte, dass ihr jede Freude abhanden kam. Durch den therapeutisch geführten Kurs und den Austausch in der Gruppe konnte sie einen Bezug zur Realität finden (auch andere haben destruktive Gedanken und Minderwertigkeitsgefühle) und sich an der Arbeit freuen. Von mir und der Gruppe erlebte sie zudem, dass auch blosses SEIN und Zuschauen in Ordnung ist. Nach dem Schmiedekurs arbeiteten wir nur noch sechs Therapiestunden und eine Abschlussstunde zusammen.

Bei Frau R. und Frau E. ist Unbewusstes ins Bewusstsein gekommen und konnte im weiteren Prozess bearbeitet und integriert werden. Für beide war es eine wichtige Erfahrung zu erleben, dass das, was ist (Blockade, Umformung), sein darf. Bei Frau R. war es zudem wesentlich, dass ich sie bei den letzten Wärmen und Biegungen begleitete, damit es nicht zu einer Wiederholung der traumatischen Erfahrungen kam. Durch die Gespräche konnte sie ein Verständnis für sich selber finden und wieder in Kontakt mit ihren Ressourcen und Stärken kommen, was die Freude aus der unglücklichen Verstrickung befreite. Frau E. fand durch die erste Hakenform einen Kontakt zu ihrem positiven Animus. Wichtig war, dass ich ihren Widerstand respektierte. In der AKPT verstehen wir Widerstand als Schutz. Er weist darauf hin, dass die bewusste Wahrnehmung des Themas noch zu bedrohlich ist. Die Ich-Kraft muss zuerst gestärkt werden. In diesem Fall geschah dies, indem ich würdigte, dass Frau E. intuitiv wusste, welches der nächste Schritt zur Heilung war. Sehr beachtenswert ist, wie sie sich im Anschluss an den Kurs selber begleiten konnte.

7 Schlussfolgerungen

In dieser Arbeit konnte ich aus meiner Sicht anhand der Methodenbeschreibung und der Fallbeispiele aufzeigen, wieso sich das Schmiedehandwerk als Therapeutisches Medium eignet und welche Faktoren es für den Heilungsprozess wirksam werden lassen, was meine Fragestellung beantwortet.

Zusammenfassend möchte ich zuerst nochmals Helmut Barz sprechen lassen. Er schreibt, dass der Mensch das Fühlen, Denken, Intuieren und das Empfinden braucht um die Symbolsprache der Seele verstehen zu lernen und weiter: „In extravertierter Weise muss er das Material draussen suchen und ordnen, um es danach, in introvertierter Selbstbeobachtung, in sich selber wiederzuerkennen“ (1987, S 43), um dann allmählich zu sich selber zu finden. Ich denke mit dieser Arbeit konnte ich aufzeigen, dass das TS für diesen Prozess ein geeignetes Konzept bietet. Ganz besonders ist es geeignet, um in Kontakt zu kommen mit der formenden und gestaltenden Körperkraft, was den Menschen ermutigt und auch ermächtigt, statt zu jammern gestaltend in sein Leben einzuwirken, verbunden mit der Erfahrung, dass dies nur mit Hilfe des „Feuers“ möglich ist, was eine Einbettung in einen grösseren Sinnzusammenhang bewirken kann. Meine Erfahrung ist, dass die Freude an der Schmiedearbeit und am entstandenen Werkstück einen Boden schaffen um auch schmerzvollen Inhalten begegnen zu können. Die Methode des TS ermöglicht den Archetyp des Schmiedes in direkter Aktion zu erleben und bietet in vielfältiger Weise (4.7.) einen Brückenschlag in den Alltag. Dies ist wichtig, da ein Erlebnis erst durch die Integration und das Üben im Alltag zur Wandlung führt (Dürckheim, 1992), was auch die heutige Neurobiologie (die Bildung neuer Nervenverbindungen braucht wiederholtes Üben) bestätigt (Gottwald 2007). Aus all diesen Gründen empfinde ich das TS als wirksame Ergänzung der Atemtherapie, der AKPT oder einer anderen psychotherapeutischen Methode.

Abschliessend möchte ich Verena Kast zitieren. Was sie zur Jungschen Psychologie schreibt, ist auch für das TS sehr passend:

Wir sind damit einem Menschenbild verpflichtet, das den Menschen in einem umfassenden Sinnzusammenhang sieht, in schöpferischer Wandlung stehend, der fehlende Wandlung als bedrückend erlebt, zudem einem Selbstverständnis verpflichtet, für das alles Geschehen noch eine Dimension über das Offensichtliche hinaus hat und deshalb geheimnisvoll bleibt (1987, S.73).

8 Literatur- und Quellennachweise

Angele, J. (2009), *Schmiedetechnik: Angele Katalog*. Ochsenausen: Angele Verlag.

Barz, H. (1986), Grundzüge der Psychologie C. G. Jungs. In **H. Barz, V. Kast & F. Nager** (Hrsg), *Heilung und Wandlung: C. G. Jung und die Medizin* (S.11-52). Zürich und München: Artemis Verlag.

Bergland, H., (2008), *Die Kunst des Schmiedens: Das grosse Lehrbuch der traditionellen Technik*. Bad Aibling: Wieland Verlag GmbH.

Bischof, S., Obrecht-Parisi, B. Rieder, A. (2012), *Atem der ich bin: Atem-Körperpsychotherapie bei Frühen Störungen*. Norderstedt: BoD GmbH.

Bischof, S. (2009), Übertragung, Gegenübertragung und Widerstand. Studienmaterial Ergänzungsausbildung. Gefunden am 27.08.2012 unter http://www.atempsychotherapie.de/documents/module_ea/uebertragungwiderstand.pdf.

Bischof, S. (2010), Frühe Störungen Strukturniveau n. Maaz. Studienmaterial Ergänzungsausbildung. Gefunden am 27.08.2012 unter http://www.atempsychotherapie.de/documents/module_ea/strukturniveaumaaz.pdf.

Bischof, S. (2012), Definition Atem-und Körperpsychotherapie. Studienmaterial Ergänzungsausbildung. Gefunden am 23.08.2012 unter http://www.atempsychotherapie.de/documents/module_ea/definitionderakpt.pdf.

Böhme, G. & Böhme, H. (2010), *Feuer, Wasser, Erde, Luft. Eine Kulturgeschichte der Elemente*. München: C. H. Beck.

Dürckheim, K. (1992), *Erlebnis und Wandlung: Grundfragen der Selbstfindung*. Berlin: Suhrkamp Verlag GmbH.

Eliade, M. (1992), *Schmiede und Alchemisten: Mythos und Magie der Machbarkeit*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.

Estés, C. P. (1993), *Die Wolfsfrau: Die Kraft der weiblichen Urinstinkte*. München: Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co.

Feuer. Gefunden am 08.08.2012 unter <http://www.symbolonline.de/index.php?title=Feuer>

Gottwald, C. (2007), Neurobiologische Perspektiven zur Körperpsychotherapie. In **G. Marlock & H. Weiss** (Hrsg), *Handbuch der Körperpsychotherapie* (S. 119-137). Stuttgart: Schattauer GmbH.

- Inkiow, D. (2005), *Die schönsten griechischen Sagen: Neu erzählt von Dimiter Inkiow*. Hamburg: Verlag Heinrich Ellermann GmbH.
- Itoh, H. (2012), Schmieden. Gefunden am 01.10.2012 unter <http://www.dorfschmiede.ch/wb/>
- Jung, C. G. (1972), *Der Begriff des Kollektiven Unbewussten: Gesamtwerk: Band 9*. Zürich: Buchclub Ex Libris
- Jung, C. G. (1972), *Briefe: Gesamtwerk: Band 2*. Zürich: Buchclub Ex Libris
- Jung, C. G. (1972), *Praxis der Psychotherapie: Gesamtwerk: Band 16*. Zürich: Buchclub Ex Libris
- Kast, V. (1990), *Die Dynamik der Symbole: Grundlagen der Jungschen Psychotherapie*. Olten: Walter-Verlag AG.
- Kast, V. (1998), *Vom gelingenden Leben: Märcheninterpretationen*. Zürich und Düsseldorf: Walter Verlag.
- Kast, V. (2008), *Freude, Inspiration, Hoffnung*. Düsseldorf: Patmos Verlag GmbH&Co.KG.
- Kröll, U. (1996), *Schmiede und Schamanen: Von Meteoriten, Bergleuten und Zauberschmieden*. Waldkirch: Waldkirchverlag.
- Lausberg, H. (2011), *Panel VII: Repräsentanz des Weiblichen. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Körperpsychotherapie*. Berlin: 25.9.2011.
- Lucht, S. (2012). *Therapeutisches Schmieden. Besonderheiten*. Gefunden am 20.09.2012 unter <http://www.therapeutischesschmieden.org/index.php/therapeutisches-schmieden/besonderheiten>
- Lucht, S. (2012). *Therapeutisches Schmieden. Entstehung der Methode*. Gefunden am 20.9.2012 unter <http://www.therapeutischesschmieden.org/index.php/therapeutisches-schmieden/entstehungsgeschichte>
- Lucht, S. (2012). *Therapeutisches Schmieden. Was ist das*. Gefunden am 20.9.2012 <http://www.therapeutischesschmieden.org/index.php/therapeutisches-schmieden/was-ist-das>
- Lucht, S. (2012). *Therapeutisches Schmieden. Indikationen/Anwendung*. Gefunden am 20.9.2012 <http://www.therapeutischesschmieden.org/index.php/therapeutisches-schmieden/indikation-anwendung>

- Maaz, H.-J. (2007). Körperpsychotherapie bei frühen Störungen. In **G. Marlock & H. Weiss** (Hrsg), *Handbuch der Körperpsychotherapie* (S. 741-748). Stuttgart: Schattauer GmbH.
- Pelikan, W. (1981), *Sieben Metalle*. Dornach: Verlag am Goetheanum.
- Rimkus, A. & Schröcker A. (2008), *Zwischen Himmel und Hölle: Schmiedemärchen und Sagen*. Ochsenhausen: Angele Verlag.
- Rimkus, A. (2012) Projekte. Gefunden am 18.08. 2012 unter <http://www.ideenkunst.de/Projekte/framepro>.
- Schäffler, A. & Schmidt S. (1995), *Mensch, Körper, Krankheit*. Neckarsulm, Lübeck, Ulm: Jungjohann Verlag.
- Schlegel, L. (1973), *Grundriss der Tiefenpsychologie 4: Die Polarität der Psyche und ihre Integration*. München: Francke Verlag.
- Seefried, R. (1999), *Die Metallbearbeitung in der Oberstufe leistet einen wichtigen Anteil an der Menschenbildung: Projektarbeit*. Freiburg: Freie Waldorfschule.
- Spitzer, M. (2002), *Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Stevens, A. (1999), *Jung*. Freiburg: Verlag Herder.
- Von Franz, M.-L. (1968), Der Individuationsprozess. In C. G. Jung & M-L. von Franz (Hrsg) *Der Mensch und seine Symbole* (S. 160-229). Olten: Walter-Verlag AG.
- Wenger, M. (2011, -17.9.), Jeder Frau ihren Schürhaken. Thurgauer Zeitung, S. 47.
- Yalom, I. D. (1990), *Die Liebe und ihr Henker: & andere Geschichten aus der Psychotherapie*. München: Albrecht Knaus Verlag München.

Autorenerklärung

„Hiermit erkläre ich an Eides Statt, dass ich diese Diplomarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet und die den benutzten Quellen und/oder Abbildungen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Kirsten Sander betreute mich als MentorIn.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Diplomarbeit öffentlich einsehbar ist und der wissenschaftlichen Forschung zur Verfügung steht.“

Frauenfeld, 31.10.12

Ort, Datum

Brigitte Gyga
Brigitte Gyga