

## Therapeutisches Schmieden in der Atem- und Körpertherapie

### Vortrag BVA Jahrestagung am 20. Mai 2017, Kirsten Sander

Yogalehrerin, Atem- und Körpertherapeutin, Ausbildungsdozentin der Grundausbildung am Institut für Atempsychotherapie Stefan Bischof, Mitgründerin des Zentrums für Atem- und Körpertherapie (2016), sowie des Institutes für Therapeutisches Schmieden (2011)



Das Therapeutische Schmieden in der Atem- und Körpertherapie. Zunächst ein Überblick über die Themen des Vortrages:

1. Mein Weg zum Therapeutischen Schmieden.
2. Was bedeutet Therapeutisches Schmieden, was muss man sich darunter vorstellen.
3. Die Wirkweise des Therapeutischen Schmiedens und warum wir es als Atem- und Körpertherapie verstehen.
4. Wie und warum wird das Therapeutische Schmieden in die Ausbildung für Atem- und Körpertherapeut\*innen integriert.

### **Mein Weg zum Therapeutischen Schmieden.**

Ich habe mich nach der Schule/dem Abitur für einen handwerklichen Beruf entschieden und eine Ausbildung zur Tischlerin gemacht. Ich habe dann einige Jahre als Gesellin in Voll- und Teilzeit in verschiedenen Tischlereien gearbeitet und das insgesamt auch sehr gerne.

Aus gesundheitlichen Gründen begann ich 1991 eine Yogaausbildung, weil ich gemerkt habe, dass ich etwas brauche um mich besser entspannen zu können. Ich hatte schon als Jugendliche sehr positive Erfahrungen mit Yoga gemacht und eine Zeitlang auch regelmäßig, mit entsprechenden Wirkungen, geübt. Zunächst wollte ich diese Ausbildung nur für mich machen, habe mich dann aber nach den ersten zwei Jahren entschieden weiterzumachen, um mir mit dem Yoga ein zweites Standbein aufzubauen. 1993, mit dem zweiten Ausbildungsteil, habe ich meinen ersten Kurs mit Bekannten begonnen und das hat sich dann kontinuierlich weiterentwickelt.

Da ich als Tischlerin keinerlei Kenntnisse über den Körper hatte, habe ich die Heilpraktiker Prüfung angeschlossen und an der HP Schule an der ich war, habe ich in einem Vortrag Barbara Karst und mit ihr die Atemtherapie kennengelernt. Der Atem hat mich, durch meine persönliche Geschichte, immer besonders interessiert und so habe ich dann die Ausbildung im Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf angeschlossen. (1997-2000)

Danach habe ich meine Selbstständigkeit begonnen, mit Yogakursen und erster Einzelarbeit als Atemtherapeutin. 2003 wurde das dann soviel, dass ich mit der Arbeit in der Schreinerei aufgehört habe.

Ungefähr zur gleichen Zeit (2003) habe ich die Ergänzungsausbildung Atempsychotherapie bei Stefan Bischof angefangen und dort Sigurd Lucht kennengelernt. Sigurd Lucht ist in der Initiatischen Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim ausgebildet und Begründer des Therapeutischen Schmiedens.



Bei Sigurd, habe ich 2006, auf Initiative einer Schweizer Kollegin ein Fortbildungswochenende für Kolleginnen „Schmieden für Frauen“ mitgemacht. Bis dahin hatte ich mit Metall nichts am Hut.

Das eindrucklichste an meiner ersten Schmiedeerfahrung war für mich auch nicht das Schmieden selbst, sondern die Rückkehr zum Handwerk! Ich habe mich in der Schmiede sofort zu Hause gefühlt und dort gemerkt, dass ich das handwerk-

liche Arbeiten in meinem Leben doch sehr vermisse. Wir haben das Schmieden bei Sigurd einmal jährlich wiederholt, bis im dritten Jahr klar wurde, dass sich im Schmieden auch für mich das handwerkliche Tun mit der Therapeutischen Arbeit verbinden lässt. Mit meiner Kollegin Brigitte Gyax bin ich bei Sigurd in die Lehre gegangen und 2010 haben wir dann unsere ersten eigenen Kurse „Schmieden für Frauen - Jede Frau braucht ihren Schürhaken“ gegeben. Von meiner Abneigung gegen Metall war keine Rede mehr, die Faszination an dem alten Schmiedehandwerk mit seinen therapeutischen Möglichkeiten hat mich/uns nicht mehr losgelassen.

Der nächste Schritt war in Freiburg einen Platz zum Schmieden zu finden, was nicht ganz einfach war, aber schließlich gelungen ist. Seit 2013 bin ich auf einem Kinderabenteuerhof, der noch dazu nur 10 Minuten zu Fuß von meiner Praxis entfernt liegt. Dort gebe ich nicht nur eigene Kurse, sondern schmiede auch im Rahmen des Programms dort mit Kindern zwischen 8 und 14 Jahren. D.h. inzwischen habe ich auch einen Fundus an Schmiede-Erfahrungen im pädagogischen Rahmen.

Als Krönung haben Sigurd Lucht, Brigitte Gyax und ich dann 2011 zu dritt das „Institut für Therapeutisches Schmieden“ gegründet. Das war, nachdem wir gemeinsam „Nägel mit Köpfen“ geschmiedet haben... Unsere Institutsgründung wurde 2013 auch in einem AFA -Heft vorgestellt: [www.therapeutischesschmieden.org](http://www.therapeutischesschmieden.org)

## **2. Was bedeutet Therapeutisches Schmieden? Was muss man sich darunter vorstellen?**

Schon im Ankündigungstext für diesen Vortrag habe ich geschrieben, dass es im Therapeutischen Schmieden konkret um das handwerklich-körperliche Tun geht. Man trifft sich nicht in der Atem- und Körpertherapiepraxis, sondern in einer Schmiede. In der Schmiede gibt es die Esse, in der das Feuer brennt und in der das Eisen zum Glühen gebracht wird. Außerdem gibt es einen Amboss, an dem das glühende Eisen dann mit dem Hammer bearbeitet wird.

Zunächst werden grundlegende Arbeitstechniken gezeigt und geübt: das Erwärmen des Eisens, das Schlagen (wie halte ich den Hammer, wie stehe ich am Amboss). Dann lernt man das Schmieden einer Spitze und das Biegen, zwei grundlegende Arbeitstechniken mit denen sich viel machen lässt.

In vielen kleinen Arbeitsschritten wird ein Werkstück geschmiedet, das in der Regel von den Teilnehmer\*innen mitgenommen wird. Das Werkstück kann eine vorgegebene oder selbstgewählte Aufgabe sein, die aber immer auch ein Stück freie Gestaltung in sich hat, so dass jedes Werkstück individuell ist. Das ist der Teil des Schmiedens.



Zum Schmieden kommen unterstützende Atem- und Körperübungen, die immer wieder Bewusst machen helfen, das wir nicht einfach nur Arbeiten, sondern das wir auch während des Schmiedens atmen und in unserem Körper anwesend sein können. Das sind wir ja nicht automatisch. Atemfluss und Körperpräsenz verändern die Arbeit.

Übungen können einfache Übungen zur Lockerung sein, Übungen, die die Schlagkraft unterstützen, die Haltung am Amboss oder an der Esse. Außerdem Übungen, die den Atem anregen und den Atemfluss Bewusst machen. Wir üben, wie in jedem Tun, den Atem nicht anzuhalten und/oder genau diese Mechanismen zu bemerken, um sie dann aufzulösen.

Das mache ich auch schon mit den Kindern: Wenn eine/r mit hochgezogener Schulter arbeitet oder sich ungünstig beugt oder verbiegt, dann lege ich mal eine Hand auf die Schulter, schlage eine bessere Haltung vor oder biete eine Lockerungsübung an der Esse an. Während man an der Esse steht und darauf wartet, dass das Eisen heiß wird, können gut Zwischenübungen eingebaut werden.

So werden die Teilnehmer\*innen während des Arbeitens auf ihre Körperhaltung, auf den Atem und auf eingefahrene Gewohnheiten aufmerksam und können sich im besten Fall daraus lösen.

TN-Zitat: „Meine hochgezogenen Schultern haben Bänder gesprochen, und ich bin der Dozentin sehr dankbar für den entsprechenden Hinweis. Er begleitet mich seither sehr in meinem Alltag.“

Ein drittes Element, ist die Reflexion der Arbeit und des Arbeitsprozesses, was meistens am Ende des Schmiedens Raum bekommt. Die Reflexion kann dabei weit über den pädagogischen Ansatz hinausgehen und therapeutisch/psychotherapeutisch genutzt werden.

TN-Zitat: „Wenn etwas so Hartes und Starres wie Eisen verformt werden kann, dann muss das doch auch im Alltag möglich sein.“

Zusammengefasst haben wir drei wesentliche Elemente, die das Schmieden zum Therapeutischen Schmieden machen:

1. das Schmieden selbst

2. die Atem- und Körperübungen und
3. die Reflexionsrunde



### **3. Die Wirkweise des Therapeutischen Schmiedens und warum wir es als Atem- und Körpertherapie verstehen.**

In der Arbeit von Karlfried Graf Dürckheim ist das kreative Arbeiten, anders als in der Atemtherapie, ein selbstverständlicher Bestandteil. Es gibt z.B. die Arbeit am Tonfeld, das geführte Zeichnen, die Arbeit mit dem Schwert. So war es auch für Sigurd Lucht, der, wie bereits erwähnt, aus der Dürckheim-Arbeit kommt, immer selbstverständlich kreative Arbeitsfelder in die AKT/AKPT zu integrieren. Er ist selber in vielen Bereichen tätig, hat eine kleine Landwirtschaft mit Pferden als Unterstützung, gibt Flötenunterricht und nutzt als Kreativtherapie vor allen Dingen das Therapeutische Reiten und das Therapeutische Schmieden, was er selbst als Kreativtherapie entwickelt hat. Für diese Entwicklung sind wir Sigurd Lucht sehr dankbar, auch dafür, dass er uns in diese Arbeit eingeführt hat und wir sie gemeinsam weiterentwickeln können. Ich möchte Sigurd an dieser Stelle zitieren:

„Mit dem formenden Hammerschlag kommen Kräfte ins Fließen, die Körper, Geist und Seele erfassen. Bei diesen zwar von außen angeregten, aber von innen gespeisten Kräften, handelt es sich letztlich um das, was C. G. Jung die Libido und Dürckheim die innere Heilkraft nennt. Der Umgang mit dem Feuer an der Esse, glühendem Eisen, Hammer und Amboss, regt in uns schöpferische und heilende Kräfte an, die zur Ganzheit von Körper - Seele - Geist drängen. Dieses Vollständig werden, Heilwerden ist Therapie im weitesten, klassischen Sinn. Dieses sich wieder finden im Tun verbindet den Menschen unweigerlich mit seinen Ressourcen. In diesem Tun kann sich aber auch zeigen wo wir uns selbst behindern, vielleicht im Übereifer, im ange-drillten Perfektionismus, in Atemlosigkeit oder der Angst vor dem richtigen Zuschlagen.

Es gehört in dieser Arbeit dazu, dass wir von Zeit zu Zeit innehalten, verbunden mit Atem- und Körperübungen in uns Einspüren und uns darüber austauschen, was die Arbeit in uns bewirkt hat. Dadurch wecken wir das Gespür für unsere innere Wirklichkeit und unsere Tiefenkräfte, die gelebt werden wollen. So lässt sich wohl sagen: Indem wir an unserem Werkstück schmieden, schmieden wir an uns selbst. Im übertragenen Sinne „Jeder ist seines Glückes Schmied!“, bzw. "Jede ist ihres Glückes Schmiedin!"“

Damit wird unsere Grundannahme deutlich, weshalb wir das Therapeutische Schmieden als Atem- und Körpertherapie verstehen: „Indem wir an unserem Werkstück schmieden, schmieden wir an uns selbst.“

Die Schmiede ist ein Raum, der ganz anders ist als der Therapieraum für die Atem- und Körperarbeit. Eine Schmiede, in der die Esse glüht und in der Hammerschläge klingen, ist ein dynamischer Raum.



Die Teilnehmer\*innen werden zu einer Arbeit herausgefordert, die physikalischen und handwerklichen Gesetzen unterliegt und die damit zugleich ein hohes Maß an Struktur bietet und fordert. Das eigene Werkstück, an dem jede/r Teilnehmer\*in arbeitet bietet die Möglichkeit, den eigenen Impulsen sichtbaren Ausdruck zu verleihen und dieses Werkstück am Ende mitzunehmen, so dass es stofflich vorhanden ist und immer an den Entstehungsprozess erinnert. Das materielle sichtbar werden und am Ende Vorhandensein der gemachten Erfahrung ist sicher ein bedeutender Anteil der Wirksamkeit, denn das haben wir in der AKT sonst nicht. Eine Empfindung, eine neue Wahrheit zu vergessen, wegzuschieben oder gar zu verleugnen ist relativ leicht. Das geschmiedete Werkstück ist und bleibt dagegen einfach da!

TN-Zitat: „Die Spitze steht für Wehrhaftigkeit, Abgrenzung, für mich entstehen können. Dieser Bischofsstab ist für mich eine große Ressource geworden, an den ich mich anlehnen kann, den ich aber auch benutzen kann, um mich zu verteidigen. Er ist ein Symbol für meinen inneren Weg!“



Eine Besonderheit des Schmiedens, auch im Vergleich zu anderen Handwerken, die ja im Prinzip genauso geeignet sein könnten, es in unseren Augen aber nicht in dem Maße sind, ist die Einbettung des Schmiedens in die 4 Elemente: Feuer, Wasser, Erde, Luft, die im gesamten Arbeitsprozess entscheidend mitwirken.

Der Erde begegnen wir im Eisen und in der Kohle, also in dem Material mit dem wir arbeiten und in dem Material mit dem unser Feuer genährt wird.

Zur Esse gehört ein Ventilator, früher durch einen Blasebalg von den zahlreichen Helfern des Schmiedes betätigt, heute elektrisch betrieben. Mit dem Ventilator wird die Glut entfacht und die Luftzufuhr reguliert die Stärke des Feuers, hier begegnen wir dem Element Luft.

Das Wasser benötigen wir um Eisen abzukühlen und um das Eisen zu Härten.

Zuletzt das wichtigste Element: Das Feuer. Im Schmiedefeuer wird das Eisen glühend und damit formbar, bearbeitet wird das Eisen bei einer Temperatur von ca. 1000° C. Ohne das Eisen zu erwärmen (der Schmied spricht immer von Wärme nicht von Hitze) wäre der ganze Umformungsprozess nicht möglich. Ohne Feuer keine Wandlung! Ohne die Wärme kann das Eisen nicht gebogen werden – es sei denn ich bin Pippi Langstrumpf. Ist das Eisen heiß, können wir alle ein Pippi Langstrumpf-Gefühl erleben!

Nochmal: Ohne das Element Erde haben wir kein zu bearbeitendes Material und kein Futter für das Feuer. Ohne das Feuer können wir unser Material nicht erwärmen und ohne die Luft wird es nicht heiß genug, um es zu bearbeiten. Ohne das Element Wasser können wir unser Material nicht abkühlen und vor allem lassen sich Werkzeuge und Waffen nicht härten/schärfen. Die unmittelbare Arbeit mit den 4 Elementen macht das Schmieden als Handwerk einzigartig.



Zudem treffen wir im Schmieden auf das älteste Handwerk, dem auch in Märchen und Mythen eine besondere Stellung zugesprochen wird. Ohne den Schmied gab es weder Werkzeuge noch Waffen, zwei wichtige Bereiche um das Überleben der Menschen zu sichern. Die Schmiede war ein dunkler, nach Schwefel riechender Ort (durch die Steinkohle), der allein deshalb Respekt einflößend war.

Die Schmiede hatten mit der Metallbearbeitung ein wertvolles Wissen, von dem die Kunden abhängig waren: War das Schwert nicht sorgfältig gearbeitet, so konnte die Klinge im Kampf einfach zerspringen – wichtig also sich mit dem Meister gut zu stellen. Hat der Ritter den Schmied nicht gut behandelt, dann hatte der Schmied die Möglichkeit, den Ritter in seinem nächsten Kampf über die Klinge springen zu lassen ....

Der Geruch nach Schwefel und die Dunkelheit in der Schmiede brachte die Schmiede immer wieder auch mit dem Teufel in Verbindung. Ein alter Schmiedemeister, der Ende der 1960-er Jahre seine Ausbildung gemacht hat, berichtete uns, dass es in seiner Werkstatt noch ungeschriebenes Gesetz war, nach der Arbeit zwei Zangen überkreuzt über die Esse zu legen und immer alle Hämmer wegzuräumen, einzig und allein damit der Teufel in der Nacht nicht weiterarbeitet.

Dieser alchemistisch-mythologische Aspekt sollte nicht unterschätzt werden! Hier zitiere ich nochmal Sigurd Lucht: „Jeder, 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.“

Ob bewusst oder unbewusst, ob pädagogisch oder therapeutisch spielt dabei nur eine untergeordnete Rolle, der Wandlungsprozess geschieht in jedem Fall. Allerdings ist es natürlich wirkungsvoller, wenn wir den Prozess bewusst erleben und begleiten.

Dennoch, dass das Schmieden an sich Heilwirkung hat, bestätigten uns viele Aussagen von Schmieden, egal ob Hobby- oder Berufsschmiede. Obwohl man es in einem traditionellen Handwerk nicht erwarten würde, war es für alle Schmiede mit denen wir gesprochen haben eher selbstverständlich als verwunderlich, dass wir das Schmieden therapeutisch/zur Selbsterfahrung nutzen. Viele haben von sich ausgesagt, dass sie das Schmieden für sich als Therapie empfinden und jener Schmied, der noch mit überkreuzten Zangen den Teufel an der Arbeit hindern musste, sagte: „... und wenn ich sterbe und in die Hölle komme, brauche ich keine Angst zu haben, denn dann riecht es so vertraut und ich fühle mich zu Hause ...“

Beispiele aus der Praxis:

\* Bei den Kindern, die bei uns mit 8 Jahren zu schmieden beginnen, erlebe ich den unglaublichen Stolz, wenn sie eine Spitze geschmiedet haben, die auf den Boden fallen gelassen, stecken bleibt. Sie haben damit eine (unter Umständen) tödliche Waffe, was, bewusst oder unbewusst, das Selbstbewusstsein stärken muss. Die Kinder hören dann gar nicht mehr damit auf, ihre Spitze in den Boden fallen zu lassen.

\* Mit erwachsenen Teilnehmer\*innen kann eine solche Spitze auch als symbolische Waffe genutzt werden, Botschaft z.B.: „Ich lasse mir das nicht (mehr) bieten!“ In einer Gruppe war es für eine TN von großer Bedeutung ganz selbstständig ihre Spitze zu schmieden und beim Schlagen der Spitze laut (AA-Kraft) ihre Botschaft „es reicht“, „nein“ u. ä. zu verkünden. Die Spitze kann auch nach dem Prozess immer wieder hervorgeholt werden und dann, das ist das Wirkungsvolle, jederzeit an den Arbeitsprozess erinnern. Mit der handgeschmiedeten Waffe könnte ich mich tatsächlich verteidigen, wenn es hart auf hart kommt, jemanden töten... Insbesondere für Frauen ist dieses Spitzen schmieden oft eine sehr wichtige Erfahrung. Deshalb auch der Kurs „Jede Frau braucht ihren Schürhaken!“ Manchmal ist es einfach notwendig, klar und deutlich zu werden, um ans Ziel zu gelangen. TN-Zitat: „Als meine Spitze fertig war und sie donnernd im Boden stecken blieb, da habe ich eine tiefe Befriedigung in mir gespürt und eine große Stärke, die in mir schlummert.“

\* Die Teilnehmer\*innen können beim Schmieden auch erleben, wie ihr Eisen bei zu langem Verweilen im Schmiedefeuer verbrennt. Es beginnt wie eine Wunderkerze zu sprühen und damit zugleich zu schmelzen und als Werkstoff unbrauchbar zu werden. So kann sichtbar werden, welche Wirkung die Überhitzung von Prozessen haben kann – auch hier im übertragenen Sinn.

\* Das Thema Achtsamkeit und Dabei-Bleiben ist beim Schmieden sehr schnell und klar im Raum: Wenn ich nicht aufpasse, abgelenkt bin oder „Zwei Eisen im Feuer habe“, dann verbrennt mein Eisen und die Arbeit war umsonst.

\* Damit werden die Teilnehmer\*innen auch mit Themen wie Geduld und Perfektionismus konfrontiert. Wie gehe ich mit Fehlern, mit Unachtsamkeit um? Verhaltensmuster werden im Tun erlebbar und können dann anders/neu erfahren und umgewandelt werden.

\* Dazu kommt, dass die Teilnehmer\*innen im Schmieden einer völlig neuen Arbeit begegnen, bei der sie oft auch auf Hilfe angewiesen sind. Jemand muss das Eisen halten, es kann zu zweit geschlagen werden, ich muss fragen, wie etwas geht, weil ich eine unbekannte Arbeit erledigen soll ... Wie gehe ich damit um? Diese Erfahrungen können im Austausch in der Gruppe bewusst werden. Dazu noch ein Beispiel aus der Ausbildungsgruppe: Als die Teilnehmer\*innen ein Werkstück aus einer 2m langen Stange schmieden mussten, war es notwendig eine/n Helfer\*in zu haben, die dem/der Schmied\*in „die Stange hält“. Das war für viele eine besondere Erfahrung, ganz leiblich zu spüren, was für eine Bedeutung es hat, wenn jemand in dieser Weise zu mir steht und mich bedingungslos unterstützt.

\* Aus dem Schmiedehandwerk sind viele Begriffe/Volkswisheiten zu entnehmen, aus denen sich ableiten lässt, dass noch etwas über das Handwerkliche hinaus geschieht:

\* zwei Eisen im Feuer haben

\* jeder ist seines Glückes Schmied; Glücksschmiede; schmiede dein Glück

\* jemandem die Stange halten

\* etwas auf die Spitze treiben

Damit ist hoffentlich deutlich geworden, wie wir die Wirkweise des Schmiedens erklären und warum wir das Schmieden als Teil der AKT/AKPT verstehen und nutzen. Wir, vom Institut für Therapeutisches Schmieden, sind davon überzeugt und starten diesbezüglich demnächst eine Studie, dass das Schmieden therapeutische Prozesse begleiten, unterstützen und sogar beschleunigen kann. Diese Überzeugung speist sich in erster Linie natürlich aus unserer ganz persönlichen Erfahrung.

Die besondere Dynamik und Dramatik, die im Therapeutischen Schmieden wirksam sind, lassen sich in Kurzform nochmal zusammenfassen: der Klang der Hämmer, arbeiten in Feuer und Rauch, das Zischen des Eisens beim Abkühlen, die Hitze und das Innehalten am Schmiedefeuer, das Sprühen des Eisens beim Verbrennen, die Gemeinsamkeit und das Zusammenwirken, wenn mehrere Personen an einem Werkstück arbeiten.

All diese Aspekte machen wir uns im Therapeutischen Schmieden zu Nutze und bieten so den Klient\*innen/ Teilnehmer\*innen einen Raum bisher unbekannte Ressourcen zu erschließen.

#### **4. Wie und warum wird das Therapeutische Schmieden in die Ausbildung für Atem- und Körpertherapeut\*innen integriert.**

Ich bin seit 2014 als Ausbildungsdozentin in der Ausbildung für AKT am IAKPT von Stefan Bischof in Freiburg tätig bin. Mit 4 Kolleginnen habe ich die Ausbildung unter der Leitung von Stefan mit aufgebaut und nachdem Stefan Bischof sich aus Altersgründen letztes Jahr entschlossen hat, seinen Arbeitsumfang zu reduzieren, haben wir im Juli 2016 eine eigene Schule gegründet, das Zentrum für Atem- und Körpertherapie, an dem die Ausbildung weiter geführt wird. Den Vortrag halte ich im Rahmen der Anerkennung als Ausbildungsleiterin.

Die Gemeinsamkeit unseres Ausbildungsteams ist, dass alle Dozentinnen die Ergänzungsausbildung Atempsychotherapie bei Stefan Bischof gemacht haben und dass wir alle Mitglieder der DGK/EABP sind. Das heißt wir wollten/wollen eine Ausbildung anbieten, in der sich die Erkenntnisse von Stefan Bischofs Arbeit niederschlagen. Entsprechend haben wir ein Konzept entwickelt in dem die Ausbildung sich anhand der Entwicklungspsychologie aufbaut. Wir gliedern die Ausbildung in fünf Themen: Vertrauen ins Leben, Stark werden, Ich bin Ich,



Zum persönlichen Ausdruck finden und Durchbruch-Ankommen-Präsenz. Dabei entsprechen die ersten drei Themen der kindlichen Entwicklung (den prägenden ersten Lebensjahren), das vierte Thema entspricht den Themen der Pubertät und das fünfte Thema dem Erwachsenwerden.

Wir haben unsere Ausbildung bewusst Atem- und Körpertherapie genannt und nicht Atemtherapie, weil unsere methodischen Grundlagen nicht nur auf dem bewusst zugelassenen/erfahrbaren Atem basieren, sondern auch auf Erkenntnissen der Atempsychotherapie nach Stefan Bischof, der Leibarbeit nach Dürckheim und dem Yoga der Freiburger Yogaschule. Jede Dozentin/Ausbildungsleiterin ist mindestens in zwei dieser Methoden ausgebildet. Das Therapeutische Schmieden ordnen wir der Kreativtherapie, der Arbeit nach Dürckheim zu. Wir haben ein Unterrichtsfach „Atem, Stimme, Kreativer Ausdruck/ASKA“, was wir statt der Vokalraumarbeit von Ilse Middendorf für uns stimmiger fanden – in diesem Fach hat das Schmieden seinen Platz.

- **Warum und wie Therapeutisches Schmieden**

Um eine solide Basis aufzubauen nutzen wir insbesondere am Anfang, wenn es um den tragenden Boden, das Vertrauen ins Leben und um den Aufbau von Ich-Kraft geht, viel Strukturarbeit. Wir arbeiten mit Materialien als Übergangsobjekten, nutzen Übungen aus dem Yoga, die körperlich stärker fordern und deutlicher die Ebene der Muskulatur ansprechen. Diese Übungsweise hilft auch Teilnehmer\*innen, die noch wenig Empfindungsfähigkeit haben, deutliche Veränderungen zu spüren, z.B. im Rechts-Links-Vergleich. Die Struktur, die wir bieten, ist für viele Menschen sehr wichtig, weil wir immer mehr mit Menschen zu tun haben, denen die Basis wirklich fehlt (Traumatisierungen/Anteile früher Störungen). So stellen wir uns mit unserem Konzept auf die Menschen der heutigen Zeit ein.

Bevor wir den feinstofflicheren Atembewegungsfluss wahrnehmen können, braucht es die sichere Verankerung im Körper. In der klassischen Atemtherapie nach Middendorf, wird unseres Erachtens für sehr viele Menschen ein zu hohes Niveau an Wahrnehmungsfähigkeit vorausgesetzt. Einerseits wird zwar zu Beginn das Körpererleben und die Körperempfindung, als Basis für die Atemwahrnehmung, gefördert, andererseits ist die Art der Empfindungsschulung für viele Menschen der heutigen Zeit trotzdem noch zu spürsam und zu innerlich. Allein auf dem Hocker zu sitzen ist schon ein sehr hoher Anspruch. Für mich ist das so als ob ich im Yoga direkt mit langen Phasen der stillen Meditation anfangen würde: Für manche Menschen geht das, aber längst nicht für alle.

Wir haben viele der feineren Middendorf Arbeitsweisen hinten anstellen müssen und sind der Meinung, dass diese Arbeit als Weiterführung/Fortbildung für ausgebildete Atem- und Körpertherapeut\*innen Raum bekommen sollte. (Spannungsatem, Bewegung aus dem Atem, Organe etc.) Das Schmieden zählt ganz sicher zu den strukturgebenden Inhalten unserer Ausbildung, ist aber nicht nur deshalb wichtig, sondern auch aus den schon vorher erklärten Wirkweisen.

- **3x Schmieden in der Ausbildung**

Mit unserer ersten Ausbildungsgruppe habe ich insgesamt drei Mal geschmiedet.

Das erste Mal relativ zu Beginn der Ausbildung. Die Aufgabe war, in einer kleinen Gruppe eine Schale zu schmieden. Der Gedanke dahinter einerseits das Schlagen/Zuschlagen zu üben und andererseits das gemeinsame Tun, um den Gruppenprozess zu fördern. Die Schale als gemeinsames Gefäß steht dabei als Symbol für das Thema „Vertrauen ins Leben“. Das Schlagen mit dem Hammer auf die glühende Eisenscheibe leitet das zweite Ausbildungsthema ein: „Stark werden“. Jeweils 3 Ausbildungsteilnehmer\*innen haben zusammen eine Schale geschmiedet. Dabei mussten sie sich über Form und Gestalt einigen und auch das gemeinsame Tun koordinieren.



TN-Zitat: „Das Schmieden war für mich vor allem im Kontext des Stark-werdens sehr eindrücklich. Welche Kraft man da einsetzen kann und wie schön es ist zuzusehen, wie diese Kraft sich zu einer Schale formt! Ein tiefes, elementares Erlebnis! Hier war das Vertrauen eher gefordert im Teamwork: Kommt da wirklich was Sinnvolles raus, wenn wir zu dritt an einer Schale arbeiten? Muss ich mich dann nicht übermäßig einschränken oder anpassen? Kann ich meine Autonomie wahren? Und vor allem natürlich wieder: Mach ich’s gut genug? Anfänglich fand ich es nicht einfach, dieses Vertrauen zu finden; es kam dann aber mit der Zeit...“

TN-Zitat: „Wichtig war danach auch, dass wir als Zeichen der Verbindung zur Gruppe diese Schale immer wieder gegenseitig herumgereicht haben.“

Das zweite Mal wurde zwischen dem zweiten und dritten Thema geschmiedet, zwischen „Stark werden“, nochmal wird die Schlagkraft geübt, und „Ich bin Ich“, diesmal gibt es ein eigenes Werkstück für jede/n zum mit nach Hause nehmen.



Die Aufgabe bestand darin einen Schürhaken zu schmieden. Beim Schürhaken ist das Schmieden der Spitze besonders wichtig, aus den bereits genannten Gründen. Der Schürhaken ist eine Waffe, mit der ich angreifen oder mich verteidigen kann,

dies sowohl symbolisch als auch konkret. Neben dem Schmieden der Spitze, bekommt der Schürhaken einen individuell geformten Griff. Dieser ist Ausdruck für die Individualität, für das „Ich bin Ich“. Auf der Symbolebene dient er außerdem dazu, das innere Feuer zu schüren. Der Schürhaken ist ein Werkstück, dass jede/r alleine schmieden kann, Aspekt „meins“. Er lässt sich tatsächlich im Alltag benutzen um ein Feuer zu schüren (Kamin/Lagerfeuer).

Aus meinem Protokoll: „Um die Spitze zu schmieden muss ein runder Eisenstab vierkantig geschlagen werden, dann treibt man das Eisen auf die Spitze. Ziel: Die Spitze muss so spitz sein, dass der Eisenstab im Holzboden stecken bleibt, wenn man ihn wie einen Speer nach unten fallen lässt. Das gelingt allen und ist ein magischer, weil sehr beeindruckender Moment. Assoziation: Ich kann einen inneren Kritiker (oder wen auch immer) mit so einer Spitze aufspießen, wie den tödlichen Pflöck im Herzen des Vampirs...“

Beim dritten und letzten Schmieden ging es darum, an der Schnittstelle vom vierten zum fünften Thema, „Zum persönlichen Ausdruck finden“ und „Durchbruch-Ankommen-Präsenz“ einen Hirten- oder Bischofsstab zu schmieden. Da der Hirtenstab die Techniken des Schürhakens wieder aufgreift, knüpft er an dem schon gelernten an, was so vertieft werden kann: Eine Spitze schmieden und etwas in die gewünschte Form biegen. Der Hirten- oder Bischofsstab ist dabei Symbol für den eigenen Weg, für die innere Führung. Der Stab in der



Hand unterstützt die Aufrichtung, die Präsenz und gibt uns eine klare, würdevolle Haltung. „Als Oberhirte eines Bistums soll der Bischof die ihm anvertraute Herde führen und schützen.“

Zusätzlich nutze ich beim Schmieden des Hirtenstabes die Tatsache, dass jede/r Teilnehmer\*in eine 2m lange Stange braucht, die sich nicht alleine halten und bearbeiten lässt. D.h. im ersten Teil der Arbeit arbeiten die TN zu zweit: Jede/r hat eine/n Andere/n zur Seite, die ihr/ihm die Stange hält. Die Teamarbeit steht zunächst im Vordergrund: Einige schlagen kurze oder längere Strecken flach und schlagen dafür abwechselnd im Team, eine Erfahrung von Rhythmus und Kraftpotenzierung, die viel Freude bringt.

Aus meinem Protokoll: „Mir fällt auf, dass die Meisten sich mehr zutrauen, ausprobieren und mich um Hilfe bitten, wenn sie nicht weiterkommen. Kaum ein Eisen verbrennt, die Konzentration ist gut und es gelingt alle Hirtenstäbe nach 3,5 Stunden, inklusive Pause, fertig zu haben. Sehr beeindruckend alle mit ihren Stäben da stehen zu haben. Ich lasse sie diesmal auch mit den Stäben stehen und gehen, so dass sie wahrnehmen können, wie sich das anfühlt.“

TN-Zitat: „Der Bischofsstab war für mich etwas Entscheidendes, etwas Neues in meinem Leben und hat viel in Bewegung gesetzt. Er hilft mir, Dinge alleine zu schaffen und dabei für mich einzustehen. Das macht mich stolz und glücklich.“

TN-Zitat: „Das Gespräch war heute. Der Bischofsstab war dabei.“ Später: „Du hast recht, ich beginne jetzt auch die Spitze, da wo es angebracht ist zu benutzen! Bei der Arbeit habe ich damit angefangen, das ist besser als ewig depressiv zu resignieren!“

TN-Zitat: „Wichtig war, dass ein Kollege mir die Stange gehalten hat, so wie ich es brauchte um die Spitze zu formen. Er war da ohne mich zu bevormunden. Ich konnte meine Spitze dieses Mal in meinem Rhythmus alleine schlagen!“

So, damit bin ich am Ende angelangt und bin gespannt was ihr dazu sagt oder fragen möchtet...