

## Long-Covid-Betroffene schöpft beim Malen Kraft

Das Atelier ist für Brigitte Post Kreativ- und Rückzugsraum in einem. Hier hat sich die Bruggerin ein Stück Normalität geschaffen.

**Annegret Ruoff**

Vor ein paar Monaten hat Brigitte Post ihr Atelier in den «Papegeienblöcken» an der Promenade in Brugg erweitert. Mit diesem Schritt sind auch im übertragenen Sinn wieder mehr Farbe und Luft in ihr Leben gekommen. Denn die ehemalige Kommunikations- und Marketingfachfrau leidet unter Long Covid. Sie gehörte zu den ersten schweren Fällen schweizweit und war zu diesem Thema in vielen Medien präsent. «Ich ging vier Jahre lang durch die Hölle», sagt sie beim Gespräch in ihrem Atelier. Sie hat gefühlt alles ausprobiert, um ihre Symptome zu lindern – geholfen hat wenig. Die Arbeit in der eigenen Agentur hat sie inzwischen aufgegeben, ihr Pensum als Präsidentin und Stiftungsrätin bei der Stiftung Tierbotschafter.ch auf ein absolutes Minimum runtergefahren. «Die chronische Fatigue und der Gehirnebel, genannt Brain Fog, schränken mich am meisten ein», erzählt sie.

### Kunstwerke umhüllen den Körper

In der kreativen Arbeit als Seidenkünstlerin hat die 62-Jährige neue Erfüllung gefunden und ein Tempo, das sie – frei von Leistungsdruck – selbst bestimmen kann. Konzentriert arbeiten kann Brigitte Post im Idealfall maximal zwei Stunden am Stück und auch das nur, wenn sie sich vorher und nachher ausruht. Für diese Pausen hat sie sich im Atelier einen kleinen Raum eingerichtet, ihr «Pacing-Zimmer». Pacing nennt man die Strategie, einen schonenden Umgang mit den eigenen Energieressourcen zu betreiben und Überlastung strikt zu vermeiden. So können von chronischer Fatigue Betroffene die Häufigkeit und Schwere der Crashes reduzieren. Dank dem Pacing, das sich auch in ihrem Lebensmotto



Zum Bemalen wird die Seide in einen Holzrahmen gespannt: Brigitte Post in ihrem Atelier an der Promenade in Brugg. Bilder: Annegret Ruoff

«Ich darf, ich muss nicht mehr» ausdrückt, hat sich Brigitte Post wieder «ein Stück Normalität» erschaffen.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Körper und das aufmerksame Achten auf dessen Ressourcen ist auch die Kunst von Brigitte Post körperlicher geworden. Das Malen bildet seit vierzig Jahren einen wichtigen Teil ihres kreativen Schaffens und seit Corona ist zunehmend das Gestalten von Seidenaccessoires in ihren Fokus gerückt. Dem Stoff ist sie in jungen Jahren verfallen, als sie noch als gelernte Haut-Couture-Schneiderin und Handstrickdesignerin für das Label Orella in der Schweiz unterwegs war.

Die Brillanz des Materials, das Farbenspiel, die wechselnden Verläufe: Das alles begeistert Brigitte Post bis heute. «Die Seide spielt mit der Umgebung, und sie umhüllt den Körper auf kunstvolle Weise», schwärmt



Das Pacing-Zimmer in ihrem Atelier dient der von Long Covid Betroffenen als Rückzugsort.

sie. Mittlerweile ist die weit gereiste Frau, die mit ihrer Partnerin und den zwei Hunden Abha und Hope in Brugg lebt, zur Seidenexpertin geworden. Zuerst experimentierte sie mit Pongé- und Crêpe-Georgette-Seide, aktuell hat sie die Roh- oder Wild-

seide in ihren Bann gezogen. Diese ist gröber und unregelmässiger als herkömmliche Seide und die matte Brillanz strahlt aus der Tiefe heraus. «Das Material ist extrem schön und durch die Körperwärme wird es weich und anschmiegsam.»

Als Tierschützerin kommt Brigitte Post auch die Entstehung der Wildseide entgegen. Die Raupen werden nicht, wie bei der herkömmlichen Seide, in den Seidenkokons abgetötet, sondern dürfen den Kokon als Falter verlassen, bevor dieser verarbeitet wird. «Dadurch entstehen weniger zusammenhängende Fäden und Verdickungen», erklärt Brigitte Post. Diese würden aber gerade den Reiz des exklusiven Materials ausmachen. «Meine textilen Kreationen werden immer edler», schmunzelt sie. «Und natürlich ist jedes Kunstwerk ein Unikat.»

### Inspiziert durch die Spaziergänge in der Natur

Von ihrer Kunst leben kann Brigitte Post nicht. «Die Einnahmen decken grade mal die Materialkosten.» Um finanziell über die Runden zu kommen, muss die Bruggerin ihre Reserven anzapfen.

Am meisten gefragt sind derzeit ihre Schals. «Diese sind vielseitig einsetzbar und schmeicheln den Trägerinnen», sagt sie. In ihrem Atelier hängen und liegen Variationen aller Couleur, viele sind mit Pflanzenmotiven gestaltet. «Ich liebe das Hexenkraut», erzählt die Künstlerin und zeigt auf einen grünen Schal mit grossen Farnblättern. Damit diese so detailliert auf dem Stoff erscheinen, werden sie vor dem Druck gepresst und anschliessend mit dem Konturenmittel Gutta bestrichen. «Ein aufwendiges Verfahren», sagt Brigitte Post. «Aber so kann ich die Natur mit der Kunst verbinden.» Die Natur ist eine ihrer grössten Ressourcen. Auf den Spaziergängen mit den Hunden und auf den Reisen im Wohnmobil, das ihr in den dunklen und kalten Wintermonaten eine Auszeit an der Wärme ermöglicht, kann sie ebenso aufatmen wie beim Malen.

Im Wohnmobil hat sie sich ein «Atelier en miniature» eingerichtet. Darin sind die kleinen quadratischen Bilder entstanden, die sie zusammen mit den Seidenkreationen unter dem Titel Landscapes an der Kunst- und Handwerksveranstaltung «Klein aber Fein» in Windisch präsentiert. Ob auf Leinwand oder auf Seide: Das Malen ist für Brigitte Post zum Lebenselixier geworden. «Malen ist für mich wie meditieren», sagt sie. «Ich tauche in eine andere Welt ein.» Gerade die Seidenmalerei sei zudem ein Training im Loslassen. «Wie die Farbe zerfliesst und welchen Ton sie nach der Fixierung hat, weiss man im Voraus nie genau.» Durch die Kunst hat das Leben für Brigitte Post trotz Long Covid wieder an Farbe gewonnen – und an Brillanz.

### Klein aber Fein

Sonntag, 5. Mai, 10 bis 17 Uhr, Bossartschürri, Dorfstrasse 25, Windisch

## Villnacherer wollen die Freizeitanlage erhalten

Hohe Beteiligung an der Umfrage zur Zukunft des Badi-Areals: Das sind die Resultate und so geht es nun weiter.

**Claudia Meier**

Mit 578 Personen haben über 51 Prozent der insgesamt 1131 Stimmberechtigten von Villnachern an der Umfrage «Erhaltung des Badi-Areals» teilgenommen. Das schreibt die Gemeinde in einer Mitteilung. Vorgängig hatte am 20. Januar eine Informationsveranstaltung stattgefunden, bei der die Bedeutung und Auswirkung der Umfrage erläutert wurde. Zudem stellte Investor Christoph Schoop seine Projekt-Idee für das Aarhof-Areal vor.

Das Ziel müsse es sein, die Saison zu verlängern, etwa mit Sauna, Flusshütte im ehemali-

gen Waschhaus für Anlässe und Glamping – glamourösem Camping – in beheizbaren Holzhäuschen sowie Abstellplätzen für Camper. Damit könnte die Badi quersubventioniert werden.

Die vom Gemeinderat Villnachern eingesetzte Fachgruppe Badi empfahl in ihrem Schlussbericht einstimmig die Sicherung einer familienfreundlichen Freizeitanlage.

### Eine gemeinnützige Stiftung würde begrüsst

In Bezug auf die Bedeutung eines familienfreundlichen Freizeitangebots auf dem Aarhof-Areal zeigte die Umfrage nun,

dass rund 46 Prozent der Befragten dies als «sehr wichtig» erachten, während weitere 26,8 Prozent es als «wichtig» betrachten. Lediglich 27,5 Prozent halten ein solches Angebot für «weniger wichtig» oder «nicht wichtig».

Hinsichtlich der Betriebsführung des Aarhof-Areals durch eine private gemeinnützige Stiftung sprachen sich laut der Gemeinde etwa 71 Prozent für eine Stiftung aus, die ohne Steuergelder mit eigenem Vermögen geführt werden sollte. 13,3 Prozent der Umfrageteilnehmenden bevorzugten eine Unterstützung durch das Gemeinwesen bis zu einem

möglichen Zusammenschluss mit der Stadt Brugg. Für eine Schliessung des Schwimmbads sind 12,1 Prozent und 3,6 Prozent haben sich enthalten.

### Gemeindeparzelle könnte 2025 übertragen werden

Der Gemeinderat zeigt sich erfreut über die breite Beteiligung aller Altersgruppen an der Umfrage. Personen im Alter von 50 bis 59 Jahren bildeten mit 22,4 Prozent die grösste Teilnehmergruppe. Etwa 21,8 Prozent der Befragten gaben an, schulpflichtige Kinder zu haben.

Das weitere Vorgehen wird an der Gemeindeversammlung

am Mittwoch, den 5. Juni, in der Turnhalle Villnachern erläutert. Weitere Informationen folgen demnächst.

Wesentlich ist zudem, dass die endgültige Entscheidung für die Übertragung der Gemeindeparzelle Nr. 407 an eine gemeinnützige Stiftung erst an der Einwohnerversammlung im Jahr 2025 getroffen werden könnte.

Dazu müssen die entsprechende Stiftungsurkunde, der Stiftungszweck und die Zusammensetzung des Stiftungsrats bekannt sein. Mit anderen Worten: Das Ziel ist klar, der Weg dorthin aber noch offen.

## Schüler sammeln Lebensmittel

**Hilfsaktion** Am kommenden Samstag, 4. Mai, sammeln Sechstklässler aus der Region Brugg-Windisch Lebensmittel und Geldspenden zugunsten der Hilfsorganisation «Cartons du Cœur» im Kanton Aargau. Die Aktion gehört laut Mitteilung des Pastoralraums Region Brugg-Windisch zum festen Lehrplan für Kinder, die hier den katholischen Religionsunterricht besuchen, und wird dieses Jahr bereits zum 17. Mal durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler stehen am 4. Mai von 9 bis 16 Uhr vor dem Migros in Lupfig und Windisch bereit, um Waren- und Geldspenden entgegenzunehmen. «Sie freuen sich auf eine grosse Solidarität», so die Meldung. (az)