

Aargauer Zeitung

abo+ BRUGG

Dem Kokon entschlüpft: Long-Covid-Betroffene Brigitte Post schöpft beim Seidenmalen Kraft

Das Atelier an der Promenade in Brugg ist für Brigitte Post Kreativ- und Rückzugsraum in einem. Im Wechsel zwischen Kreativität und Erholung hat sich die Long-Covid-Betroffene ein Stück Normalität geschaffen.

Annegret Ruoff

29.04.2024, 05.00 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**



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

Bild: Annegret Ruoff

Vor ein paar Monaten hat Brigitte Post ihr Atelier in den «Papageienblöcken» 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.

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



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

Bild: Annegret Ruoff

Kunstwerke umhüllen den Körper

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 sie.

Mittlerweile ist die weitgereiste 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 Wildseide 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.»



Das Atelier an der Promenade dient auch als Showroom.

Bild: Annegret Ruoff

Inspiziert durch die Spaziergänge in der Natur

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.»

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 aufwändiges 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 auftanken wie beim Malen.



Passend zum Papageienblock, in dem sich ihr Atelier befindet, hat Brigitte Post einen Mosaikpapagei gefertigt.

Bild: Annegret Ruoff



Viele der Mosaikbilder der flexibel zusammenstellbaren Serie Landscapes sind auf den Wohnmobilreisen entstanden.

Bild: Annegret Ruoff

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
Bossartschüür, Dorfstrasse 25, Windisch



NEWSLETTER

Stets aktuell informiert: Abonnieren Sie den Newsletter für den Kanton Aargau

Mehr zum Thema

PODCAST

Das stille Leiden: Wie geht es weiter mit Long Covid?

09.08.2023



CORONA

Seit mehr als drei Jahren angeschlagen: Andreas Glarner leidet an Long Covid und fühlt sich ständig müde

21.04.2024



TEXTILIEN: Ein Comeback für die Schweizer Seide

19.09.2014



Das könnte Sie auch interessieren

[Weitere Artikel >](#)



abo+ SCHWINGEN

Via England zum Sieg: Sinisha Lüscher gewinnt den Frühjahrsschwinget in Suhr



KRATZER AN SAUBERMANN-IMAGE

Das sind die Vorwürfe gegen DJ Bobo



GONTENSCHWIL

Brand: Bauernhaus unbewohnbar, Bewohner und Pferde gerettet



SAFENWIL

28-Jähriger überschlägt sich mit seinem Jaguar – und kracht in eine Hauswand

 Aktualisiert





abo+ MEDIZIN

Diagnose «empfindlich» und «hysterisch»: Wie eine Frau von der Medizin abgestempelt wurde



Copyright © Aargauer Zeitung. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Aargauer Zeitung ist nicht gestattet.