

Lebenshürden mit dem Pferd überwinden

Burnout-Syndrom Bei einer speziellen Therapieform hilft das Pferd, eine persönliche Krise zu überwinden

Er heisst Don und ist eines von zwei Pferden, mit denen die Coach-Frau Christine Odette Meier in Oberwil arbeitet. Coach und Pferd unterstützen gemeinsam Menschen, die an einem Burnout leiden. Oder sie helfen ihnen präventiv, der unheilvollen Falle zu entkommen.

CHARLES MARTIN

Wolkenverhangen präsentiert sich der Winterhimmel über dem Stall in Oberwil, in dem der 14-jährige Don, ein Dressurpferd, seinen Boxenplatz hat. Die Coach-Frau Christine Odette Meier arbeitet mit Don als Co-Trainer. Sie führt das aufgeweckte Pferd aus der geräumigen Box und G.S. (Name der Redaktion bekannt) beginnt, den 500 Kilo schweren Wallach sanft zu bürsten. G.S. ist die Coachee; so wird die zu coachende Person im Fachjargon genannt.

«Die Kontaktaufnahme zum Pferd steht am Anfang jeder Begegnung zwischen Coachee und Tier», erklärt Meier. Erst wenn dieser einige Minuten dauernde intime Prozess abgeschlossen ist, begibt sich das Dreiergespann in die freie Natur, um miteinander zu arbeiten.

Pferde geben Feedback

Wie heisst es doch in Antoine de Saint-Exupéry's Roman «Der kleine Prinz»? – «Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.» Scheinbar unbeteiligt trotzt das Pferd in beinahe meditativem Gleichklang der Hufe zwischen Coach und Coachee. Doch bei näherem Hinsehen entwickelt sich wie von selbst ein «Gespräch» zwischen Coachee und Pferd. Das Tier nimmt jede Regung von G.S. wahr und reagiert unmittelbar darauf. «Dies ist gleichermassen faszinierend wie fordernd, und die Coachee muss ebenso unvermittelt auf das Pferd reagieren, denn der Wallach muss Führung spüren und Vertrauen haben können, um mitzumachen», sagt Meier.

Das Pferd hilft der Coachee, internalisierte, das heisst verinnerlichte Wertvorstellungen und Auffassungen, so genannte Verhaltensmuster, zu hinterfragen und aufzudecken. Ein Prozess, der notwendig ist, will der von einem Burnout Betroffene aus der Krise finden. Dabei spielt sich ein Grossteil der Pferde-gestützten Arbeit auf der emotionalen Ebene ab. Dazu sagt die Coachee: «Wenn ich ein Tief hatte und den Kopf hängen liess, trabte auch Don mit gesenktem Kopf neben mir her. Sein Verhalten allein war schon Motivation genug, um mich innerlich aufzurichten.»

Christine Odette Meier ist im Jura und in Basel aufgewachsen und fühlt sich seit ihrer Kindheit mit Pferden verbunden. Von tiefem Respekt erfüllt, nutzt sie bei ihren Coachings keinerlei zwangsbestimmende Hilfs-

Update

WAS IST BURNOUT? Menschen mit Burnout fühlen sich ausgelaugt, demotiviert, leer. Sie klagen über den Verlust ihrer inneren Ressourcen, verlieren an Selbstvertrauen und körperlicher Kraft bis hin zur totalen Erschöpfung. Ein Mensch mit Burnout ist nicht einfach müde, sondern im Akutstadium unfähig, Reserven zu mobilisieren. Er kann sich ohne fremde Hilfe nicht mehr aus dieser Falle befreien. «Im Dialog» bietet Hilfestellung für Menschen mit Burnout-Symptomen, und dies bereits da, wo ein Burnout unter der aktiven Mithilfe des Arbeitgebers noch verhindert werden kann. Aber auch in akutem Stadium sowie bei der Reintegration in den Arbeitsprozess bietet das Pferde-gestützte Coaching von Christine Odette Meier eine Unterstützung für den Heilungsprozess. (CMA)

mittel wie etwa die Peitsche. «Freiwilligkeit ist die beste Methode, um mit den Pferden im Coaching erfolgreich zu sein», sagt sie. Anfang 2007 hat die ehemalige Kaderfrau ihre eigene Beratungsfirma «Im Dialog» gegründet und bietet Pferde-gestütztes Coaching und andere persönlichkeitsfördernde Dienstleistungen an.

Im Zentrum ihrer Tätigkeit als Coach steht die lösungs- und handlungsorientierte Begleitung von Arbeitnehmern und Privatpersonen bei beruflichen oder persönlichen Krisen. Hier ist entscheidend, dass der oder die Betroffene selbst Verantwortung übernimmt und die Lebensqualität verbessern möchte.

Den Arbeitgeber einbeziehen

Von grosser Bedeutung für einen vom Burnout betroffenen Menschen ist der Einbezug des nahen Umfeldes, allen voran des Arbeitgebers. «Am besten ist es, früh zu reagieren, solange der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin noch im Arbeitsprozess steht», sagt die Coach-Frau, «denn dann sind die Genesungschancen am grössten.» Innerhalb dieser Kooperative werden klare Ziele formuliert und Arbeitsprozesse analysiert und überdacht. Aber auch bereits akut erkrankte Personen können, nach Absprache und in Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten, vom Pferde-gestützten Coaching profitieren.

Zurück im Stall hat sich der Himmel nicht merklich aufgehellt, das Gesicht und Gemüt von G.S. hingegen schon. «Erst mit Don habe ich mich wieder aufrichten können. Alle anderen Bemühungen führten nicht zum Ziel», sagt die Coachee mit einem zufriedenen Lächeln und führt das Pferd in den warmen Stall zurück.

Informationen unter www.im-dialog.ch



TEAMWORK Christine Odette Meier (links) und der 14-jährige Hannoveraner Don nutzen die Beziehung des Kunden zum Pferd für die Therapie. Dabei reagiert das Pferd auf die Stimmung des Menschen. NICOLE NARS-ZIMMER

Mit dem Pferd aus dem Burnout gefunden

«Meine Energien und Kraftreserven waren völlig aufgebraucht», sagt G. S. Das Burnout hat sie einfach überrollt. Die Balance zwischen Arbeit und ihrem übrigen Leben war dahin, das Selbstvertrauen am Boden. Nichts ging mehr. «Ich habe einiges versucht, auch Psychotherapie. Doch erst in **Zusammenarbeit mit Christine Odette Meier und dem Wallach Don** konnte ich meine eigenen Ressourcen mobilisieren.»

Die Gespräche während der ausgedehnten Wanderungen mit Coach und Pferd haben entscheidend dazu beigetragen, dass G. S. ihre Entwicklung der vergangenen Arbeitsjahre reflektieren und Veränderungen angehen konnte. «Es war ein gutes Gefühl, allmählich wieder zu meinen Stärken und Fähigkeiten Zugang zu finden. Ein Kernthema des Coachings war, die gewonnenen Erkenntnisse im Alltag und im Arbeitsprozess umzusetzen», erzählt G. S. weiter. Sie hatte nie zuvor mit Pferden zu tun gehabt. «Anfangs hat mir das grosse Tier schon etwas Angst eingejagt.» Doch genau diesem mächtigen Wesen sollte sie nun, vom Boden aus, mit Unterstützung der Coach-

Frau, den Weg weisen, ihm klare Anweisungen geben, es führen, auch einmal Nein sagen, ohne ihm ihren Willen aufzuzwingen – **lenken allein durch Motivation und sanfte Körperführung**. Eine grosse Aufgabe. «Doch es hat sich gelohnt», sagt G. S. Mit seinem Gang und seiner Haltung hat Don die Stimmung von G. S. reflektiert. Die Fragen und Hilfen der spezialisierten Coach-Frau Christine O. Meier haben ihr Übriges beigetragen, um Situationen zu klären und die Krise in einem neuen, erweiterten Blickfeld zu betrachten. Lösungsansätze wurden besprochen, Wege der Umsetzung gesucht. «Die subtile Begleitung, die Anteilnahme des Tieres an mir als Lebewesen, ohne Vorurteile oder menschlich geprägtes Wertmass, haben mich tief berührt. War ich gut drauf, hat Don auch mal einen **Luftsprung mit 500 Kilo**, das ist ganz schön beeindruckend», erinnert sich G. S. Heute ist sie auf bestem Weg, die Krise bald überwunden zu haben. «Das verdanke ich Don und der intensiven Arbeit mit meinem Coach Christine Odette Meier.» (CMA)