



**Abbau von Ängsten.** Die Pferde von Christine Schmidt geben Burn-out-Betroffenen Lebensfreude zurück. Foto Daniel Wahl

# Das Pferd als Spiegel des Menschen

Bei Pferdehalterin Christine Schmidt therapieren Führungskräfte ihr Burn-out-Syndrom

Von Daniel Wahl

**Zuzgen/Lohnberg.** Ein bitterkalter Wind zieht über den Lohnberg bei Zuzgen (AG), ansonsten ist es in diesen Tagen feierlich ruhig auf dem Plateau. Franziska S. (Name geändert), Leiterin einer Basler Institution, ist mit ihrem zugeteilten Therapiepferd an der frischen Luft. «Mut zum Heraustrreten aus der Komfortzone» würde sie sagen – so wie es für Führungskräfte als Teilziel auf dem Flipchart im Tipi auf dem Hof «Horsefeelings» von Christine Schmidt notiert ist. Nun dirigiert die 55-Jährige diese halbe Tonne Leberfleisch ohne ein Wort zu sagen und ohne mit der Peitsche zu zwicken über den gefrorenen Boden. Coach Christine Schmidt beobachtet im Hintergrund. Franziska S. ist hochzufrieden: «Das Pferd folgt mir wie ein Hund.» Dies zu erreichen, war ihr grösstes Erfolgserlebnis in letzter Zeit – ein Teilziel, um ihr angeschlagenes Selbstbewusstsein wieder aufzubauen.

Ein halbes Leben lang funktionierte die Institutsleiterin bestens. Dann aber geriet Franziska S. privat in eine existenzielle Krise, die sie aus der Bahn geworfen hat. Mit einer Depression landete sie im vergangenen April in der Schützen-Klinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie in Rheinfelden, welche sie zur Hippo-

therapie bei Schmidt empfohlen hatte. «Die Stunden bei Christine und ihren Pferden sind das Beste, was mir passieren konnte», sagt Franziska. Sie habe vorher Angstzustände erlebt und sei nicht mehr in der Lage gewesen, eine Beziehung aufzubauen. Nun führt Franziska S. wieder: alleine mit ihrer Körperhaltung und mit ihrer Präsenz, aus dem Innern heraus – bald auch wieder ihre 20 Mitarbeiter.

## Körpersprache lesen

«Die Pferde spüren das. Sie spiegeln den Zustand des Menschen», sagt die Gründerin von Horsefeelings, Christine Schmidt. Dieses instinktgebundene Verhalten, das Lesen der Körpersprache, ist den Tieren aus dem Herden- und Hierarchieverhalten angeboren. Schmidt macht sich das zunutze. Natürlich könnte man ein Ross mit Peitsche und Trense lenken. Aber hier geht es genau nicht darum. «Das Gefühl des Fühlens steht im Vordergrund sowie der faire Umgang mit den Pferden. Wir legen grossen Wert auf eine harmonische Zusammenarbeit.» Gentle Touch nennt sich das Pferdeflüsterer-Konzept.

Daran üben sich die Burn-out-Patienten. Jene, die in ihrer Alltagshektik stecken bleiben, werden nicht in der Lage sein, ein Pferd zu striegeln, weil sich die Unruhe überträgt und das Tier

nicht stillhält. «Wer hierherkommt, lernt in erster Linie loszulassen – Achtsamkeit ist das Modewort dazu», sagt die Berlinerin, die seit 27 Jahren in der Schweiz wohnt und vor elf Jahren den Therapieplatz aufgebaut hat.

Mit Begeisterung erzählt die Halterin, wie der Kontakt zu Pferden den Blutdruck und den Herzschlag senken kann, wie die Manager mit dem Pferd eine vorurteilsfreie Akzeptanz spüren und dadurch gesund werden und wie man lernt, mit sich mit kleinen Teilzielen zufriedenzugeben.

## Frühes Glück auf Pferderücken

Schon als Elfjährige sass die Horsefeelings-Gründerin auf Pferderücken; ihre selbstständig erwerbenden Eltern ermöglichten dies ihrer Tochter auf Heiligensee am Stadtrand des damaligen Westberlin. Nach einer Lehre als Bauzeichnerin im Maschinenbau kam Christine Schmidt dann als Quereinsteigerin zu Hoffmann-La Roche, wo sie für die Qualitätssicherung arbeitete. Und nach 19 Jahren Arbeit in der Pharma stellte sich auch für sie die Frage, ob sie «loslassen» kann und sich neben dem Beruf Zeit dafür nehmen könne, was ihr wirklich Befriedigung biete. Indessen hat sie ein gutes Beziehungsnetz zum Gewerbe im Fricktal gesponnen, Trainerlizenzen erworben und sich eine

Stallung mit fünf Pferden und zwei Ponys aufgebaut.

Nun kommen nicht nur angeschlagene Patienten auf den Lohnhof, auch gesunde Führungskräfte suchen mit ihren Teams Christine Schmidt auf. Sie lernen Pferde zu führen und lernen sich dabei kennen. «Wer im Alltag nicht wahrgenommen wird, wird auch vom Pferd nicht wahrgenommen», erfahren die Manager beispielsweise. Schmidt gibt dann Tipps, wie man sensibler werden könne. Das Pferd bietet das Erfolgserlebnis. Im Tipi-Zelt, das mit Heizstrahlern behaglich temperiert ist, sind Teilziele auf dem Flipchart festgehalten: selbstsicheres Auftreten, authentisch bleiben oder verantwortungsvoller führen.

Christine Schmidt erzählt von einer Frau, deren Ehemann, ein IT-Manager, während seiner Geschäftsitzung tot zusammengebrochen war. Das war für die Witwe ein traumatisches Erlebnis. Auf dem Rücken eines ihrer Therapiepferde sei es aufgebrochen: Die Frau habe geweint und habe endlich loslassen können. Das sind für Schmidt die dramatischen und auch schönen Erlebnisse auf dem Lohnberg. «Da muss man nicht nur ein Zückerchen für die Pferde in der Tasche haben, sondern auch schnell ein Taschentuch für den Reiter.»

[www.horsefeelings.ch](http://www.horsefeelings.ch)