

PFERDE gegen BURNOUT Psychotherapie und Prävention

Pferde gegen Burnout – die Erfolgsgeschichte der pferdegestützten Therapie in der Bekämpfung der Volkskrankheit Burnout!

Seelische Erschöpfung und Depression entwickeln sich zur Krankheit Nummer 1 in Österreich. Jeder Dritte ist bereits betroffen.

Die Arbeit mit Pferden ist ein neuer, in Österreich weitgehend unbekannter Ansatz zur Prävention und Behandlung von Burnout.

Was ist Burnout?

Burnout ist ein Zustand großer emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Es steht am Ende einer Entwicklung die mit idealistischer Begeisterung beginnt und mit psychosomatischen Erkrankungen und Depression endet.

Wen betrifft Burnout?

Burnout trifft alle sozialen Gruppen. Kinder, Schüler, Arbeitnehmer, Manager, Forscher, Eltern, Arbeitslose, Pensionisten. Burnout ist nicht nur ein Problem des Betroffenen, es gefährdet aufgrund seiner „ansteckenden“ Natur das gesamte Umfeld.

Laut dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger sind im Vorjahr insgesamt fast zweieinhalb Millionen Fehltage durch psychische Probleme verursacht worden, das sind fast drei Mal so viele wie noch vor 20 Jahren.

Wie können Pferde helfen?

Pferde spiegeln Menschen und lösen damit Grundthemen des Burnout auf:

	Wie hilft das Pferd?
Überforderung	Aufgrund ihrer natürlichen Charaktereigenschaften spiegeln Pferde uns unsere Grenzen spielerisch
Rückzug	Pferde ermöglichen Beziehungsaufbau ohne Wertungen und ohne Forderungen
Scham	Pferde ermöglichen einen sehr behutsamen Umgang mit seelischen und psychosozialen Schwachstellen
Druck	Pferde interessieren sich nicht für Herkunft oder Vorgeschichte, sie agieren und reagieren im Hier und Jetzt
Anspannung	Entspannung durch sich Tragen lassen – Verantwortung

**PFERDE gegen BURNOUT
Psychotherapie und Prävention**

	abgeben
Identitätsverlust	Pferde brauchen und geben Klarheit
Sinnloser Alltag	Neue Beziehungserfahrungen mit Pferden wirken sinnstiftend

Was sagen Betroffene nach der Arbeit mit Pferden?

„Pferde reagieren auf Respekt, Vertrauen, Distanz und Nähe – auf all jene Eigenschaften, die Beziehungen prägen“ (Seminarteilnehmerin „von der Last zur Lust“, 2010) .

„Fähigkeiten, Stärken und Schwächen bekommen in den Übungen mit Pferden eine ganz neue Bedeutung“ (Burnout Betroffener beim pferdegestützten Choaching, 2009) -

siehe auch ORF 2 Interview vom Jänner 2011 – (demnächst auf der Homepage), sowie den Fachartikel des Pferdecoaching-Teams „Das Pferd im systemischen Kontext“.