

# RHEINISCHE POST

---

NRW > Städte > Meerbusch > Coaching in Meerbusch: „Pferde sehen einen nicht als CEO“

Coaching in Meerbusch

## „Pferde sehen einen nicht als CEO“

**Meerbusch** · Die Meerbuscherin Larissa Spinrad hat gemeinsam mit ihrer Kollegin Cécile Solar ein pferdegestütztes Coaching angeboten. Dabei geht es nicht ums Reiten, sondern um die Begegnung mit dem Tier.

21.05.2023, 11:30 Uhr · 4 Minuten Lesezeit



Larissa Spinrad mit Pferd am Kurstag. Die Meerbuscherin kooperiert mit Laura Schmidt Klassische Reitkunst Buderich und leiht sich die Pferde für die Coaching-Sessions dort aus.

Foto: RP/Larissa Spinrad



Von Theresa Szorek

Mails schreiben, Entscheidungen treffen, Aufgaben verteilen – der Berufsalltag kann stressig sein. Für den Umgang mit solchen Belastungen gibt es unterschiedliche Bewältigungsstrategien. Manche davon sind ungewöhnlich, wie zum Beispiel die, zu der Coachin Larissa Spinrad am Samstag eingeladen hat. Vier Teilnehmende stellten sich im Budericher Zentrum für klassische Reitkunst einem „pferdegestützten Coaching“ und erfuhren dabei nicht nur etwas über die Tiere, sondern auch über sich selbst.

Um ein Missverständnis direkt aus dem Weg zu räumen: Beim pferdegestützten Coaching wird nicht geritten. „Es geht um die Begegnung mit dem Tier, auf Augenhöhe“, erzählt Larissa Spinrad. Die Übungen finden daher auf dem Boden statt. Weil Pferde Herdentiere sind, trifft eine Gruppe von Menschen auf eine Gruppe von mindestens zwei bis drei Tieren. Als Erstes geht es an die „Beschnupperung“, diese Phase kann auch schon mal eine Viertelstunde dauern. Danach folgt eine sogenannte Intervention mit dem Pferd, die auf jeden Teilnehmer persönlich zugeschnitten ist.

## Info

# Pferdegestütztes Coaching

Beim **pferdegestützten Coaching** steht die **Selbstreflexion** im Vordergrund. Im Unterschied zur **Hippotherapie** oder dem **therapeutischen Reiten** wird **nicht geritten**, sondern nur interagiert.

Dabei geht es um Themen wie das Loslassen. „Berufliches und Privates ist oft miteinander verknüpft“, sagt Spinrad, die Marketing im Modebereich gemacht hat, bevor sie sich vor zweieinhalb Jahren berufsbegleitend zur Coachin ausbilden ließ. „Aber Pferde sehen einen als Menschen und nicht als CEO oder Doktor.“ Über das Tier könne reflektiert werden, was sonst unausgesprochen bleibe. Dabei kommt es vor allem auf die Körpersprache an. Je sicherer man selbst sei, desto eher folge einem auch das Pferd. Um das sichtbarer und eine Selbstreflexion möglich zu machen, werden die Übungen mit der Kamera aufgenommen, es gehe aber nicht um Leistung, sondern um Beobachtung.

Für den Kurs am Samstag hat Spinrad sich Verstärkung von Cécile Solar geholt, die ein von Kunsttherapie inspiriertes Coaching-Programm anbietet. Die beiden leiten ihr Atelier, wie sie den Kurs getauft haben, gemeinsam. Solar ist Französin, die frankophile Spinrad hat sie auf einem Franzosentreff kennengelernt. Deshalb starten viele der Meetings auch mit einem Croissant.

---

---

Auf die Idee, zu einem klassischen Business-Coaching Pferde dazu zu holen, kam Spinrad während Corona: „Ich bin früher selbst jahrelang geritten, habe mein Hobby aber dann wegen Zeitmangels aus den Augen verloren“, erzählt sie. „Während des Lockdowns bin ich zufällig an einem Reiterhof vorbei gejoggt und habe dann wieder angefangen zu reiten. Das tat wahnsinnig gut.“ Die Entscheidung, hier in der Gegend Coachings mit Pferden anzubieten, war schnell gefällt. In ihrem Job in der Modebranche machte Larissa Spinrad Bekanntschaft mit der Schauspielerin Marie Bäumer, die sich mittlerweile auf Kurse zu Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung, vor allem mit Pferden, spezialisiert hat. Als in Spinrad der Wunsch entstand, beruflich Menschen, Kommunikation, Frankreich und Pferde miteinander zu verbinden, hat sie Bäumer aktiv kontaktiert und um Rat gefragt.

Die Meerbuscherin bietet auch Coachings ohne Pferde an, oft geht es dabei raus aus dem Büroalltag und rein in die Natur, wie auch am Samstag. „Es war eine Reise der Sinne: das Frühstück, das Vogelgezwitscher, die Berührung des Fells“, schwärmt Spinrad. Auch die Teilnehmer des Workshops fühlten sich nach eigenen Angaben glücklich und motiviert, ihren Weg weiter zu gehen. Dieser wird nach Workshopende noch drei Wochen lang über Impulse auf Whatsapp begleitet. Am Ende kommen alle Teilnehmenden noch einmal online zusammen, tauschen sich aus und lesen einen Brief, den sie sich zu Beginn des Kurses selbst geschrieben haben.

Pferdegestützte Coachings sind ein vergleichsweise junger Zweig der sogenannten Erlebnispädagogik, in welcher Gruppenerfahrungen in der Natur genutzt werden, um soziale Kompetenzen und die eigene Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Die pferdegestützten Coachings von Larissa Spinrad finden regelmäßig statt. Wer sich für die Teilnahme an einem ihrer Kurse interessiert, erreicht sie unter der Telefonnummer 0176 34484949 oder unter [contact@larissaspinrad.com](mailto:contact@larissaspinrad.com).