



# Feurige Pferde - ausgebrannte Reiter

## Erschöpfung und Beanspruchung der Profis

**Viele Berufsreiter laufen am Limit. Den Anforderungen ihrer Tätigkeit zollen viele durch physische und psychische Erschöpfung Tribut. Burnout ist in der Reiterei weit verbreitet. Warum ist das so?**

Von *Christoph Roos, Mental-Trainer*

Statistische Erhebungen bezeichnen jene Menschen als besonders Burnout gefährdet, bei denen intensive Beziehungen zu anderen Menschen im Mittelpunkt stehen. Also eher sozial engagierte Berufsgruppen wie Lehrer, Politiker, Ärzte und Krankenschwestern, sowie Vorgesetzte der mittleren Führungsstufe.

Berufsreiter sind in der Statistik nicht direkt aufgeführt, doch ihre Zugehörigkeit wird augenfällig, wenn man sich die Rollenvielfalt dieses Berufes vor Augen führt. Nehmen wir das Beispiel des selbstständigen Berufsreiters mit eigenem Reitstall, und schauen uns seinen Arbeitsalltag an.

Er ist Pferdeausbilder und als Sportler nimmt an Wettkämpfen teil. Er muss seine Pferde transportieren, und sollte daher grössere Fahrzeuge mit Anhänger oder LKW führen können. Erteilt der Berufsreiter auch Reitstunden, erfüllt er die Rolle eines Lehrers. Vermietet der Berufsreiter auch Boxen an Pensionäre, muss er zusätzlich unterschiedliche Interessen und Wünsche auf einen Nenner bringen.

Er beschäftigt Pferdepfleger, Hilfsarbeiter oder Praktikanten und ist somit auch Arbeitgeber. Weiden und Aussenplätze müssen gepflegt und gesund erhalten werden. Handwerkliches Geschick und landwirtschaftliche Kenntnisse sind ein nützliches und kostensparendes Plus. Für einen nachhaltigen sport-

lichen Erfolg auf nationaler oder gar internationaler Ebene braucht es auch qualitativ überdurchschnittliche Pferde. Somit ist der Berufsreiter auf finanzielle Unterstützung und Sponsoren angewiesen. All das verlangt nach Business- und Marketingverständnis. Ganz abgesehen von den Anforderungen Pferde gewinnbringend an den Mann, bzw. an die Frau zu verkaufen. Zusammengefasst erfüllt der Berufsreiter in seinem Arbeitsalltag also folgende Rollen: Reiter, Sportler, Bauer, Handwerker, Lehrer, Mentor, Vorgesetzter, Berater, Pferdehändler, Chauffeur, Verkäufer und Geschäftsmann. Die Ausprägung dieser Rollen variiert je nach sportlichen Ambitionen und Betriebsgrösse, ist aber in ihren Grundzügen bei jedem Berufsreiter anzutreffen. Leitet man nun aus all diesen Rollen die Anforderungen ab, so stellt man fest, dass die soziale Komponente im Verhältnis überwiegt.

Rückmeldungen von Reitlehrern bestätigen immer wieder, dass z.B. die Unterrichtserteilung komplexer geworden ist. Persönliche Probleme und Lebenskrisen der Kunden treten in der Beziehung mit dem Pferd zu Tage, und irgendwie muss ein Reitlehrer damit umgehen können.

Damit ist klar, warum der Berufsreiterstand Burnout anfällig ist. Kommt erschwerend hinzu, dass der Freiraum für die persönliche Erholung und Regeneration kaum vorhanden ist. Viele Reiter bestreiten in der Freizeit Turniere. Zeit für Familie und Beziehung ist bei so manchen eine Randerscheinung.

Doch allein die körperlichen Belastungen und die sozialen Herausforderungen eines Berufes führen nicht zwingend zum „ausgebrannt sein“. Die persönliche Veranlagung spielt auch noch eine wesentliche Rolle.

Weniger stabil sind Menschen mit dem Hang, es allen recht machen zu wollen. Sie betreiben einen enormen Aufwand für andere, und grenzen sich selber zu wenig ab, wodurch sie eigene Bedürfnisse zurückstellen. Aber auch Zustände der inneren Unruhe, überdurchschnittliches Perfektionsstreben oder die Verdrängung emotionalen Empfindens verbrennen Ressourcen, und fördern ein Auslaugen der Persönlichkeit.

Wenn dann noch ein saurer Stoffwechsel durch körperliche Belastungen wie Rauchen, Alkoholkonsum und eine unausgewogene Ernährung hinzukommen, verursacht das mentale Stress und verstärkt die negative Spirale. Süchte und schlechte Ernährung sind im Reitsport sehr verbreitet, und belasten einen ohnehin strapazierten Organismus zusätzlich.

Burnout Betroffene lassen sich oft erst dann helfen, wenn die Fehlerquote, der Leistungsabfall und die physischen sowie psychischen Probleme offensichtlich werden. Obwohl, oder gerade weil Betroffene oft schon lange krank sind, verstehen sie es meisterlich, die Symptome zu verdecken. Nicht selten wird dieses Verdrängen der Symptome von unserer leistungsorientierten Gesellschaft als eine Tugend des „Chrampfens“ ausgelegt. So wird dem Feuer, welches den Betroffenen langsam ausbrennt, von seinem Umfeld permanent Luft zugefächert. Diese „positiven“ Rückmeldungen verunmöglichen dem Betroffenen einen Gang zurückzuschalten, denn er will zumindest nach aussen sein Gesicht wahren. Unausweichlich naht somit früher oder später der komplette Zusammenbruch. Ende.

Weitere spannende Artikel unter:  
[www.roos-coaching.ch](http://www.roos-coaching.ch)



ROOS COACHING

## REITEN SIE WEITER!

Infos: [www.roos-coaching.ch](http://www.roos-coaching.ch) oder +41 79 220 55 92 

MENTALE ENTWICKLUNG IM REITSPORT