

# Auszeit in der Natur

**RUSSIKON** Als Integral-Coach begleitet Katharina Reicherter Menschen, die in schwierigen Lebenssituationen stecken. Dabei setzt sie auf die Kraft der Natur. Bei ihren Outdoor-Coachings geht sie mit ihren Klienten raus ins Freie.

Manuel Bleibler

Wenn Kinder erwachsen werden und ausziehen, beginnt auch für die Eltern ein neues Kapitel. «Vielen fällt diese Umstellung nicht leicht. Vor allem Frauen, die sich jahrelang um ihre Kinder kümmern, beginnt damit ein neuer Lebensabschnitt», sagt Katharina Reicherter.

Das ist eine klassische Situation, mit der die Russikerin bei ihrer Arbeit konfrontiert wird. Seit 2012 unterstützt Reicherter als Outdoor-, Kinder- und Jugendcoach Menschen aus verschiedenen Altersgruppen, die durch eine schwierige Lebensphase gehen und nicht mehr weiterwissen. «Die Leute, die zu mir kommen, sind noch nicht in einer Krise, merken aber, dass sie Hilfe brauchen.»

## Raus in die Natur

«Ich bin kein Mentor, der Ratschläge gibt», sagt Reicherter. Als Coach sei es ihre Aufgabe, die Klienten bei ihrer Suche nach einer Lösung zu begleiten. «Denn eigentlich wissen die meisten bereits, was sie wollen. Sie sind sich nur nicht sicher.»

Beim Coaching gehe es darum, ihnen das Selbstvertrauen und die Zuversicht zu geben, dass sie mit ihren eigenen Problemen fertig werden. «Sie brauchen jemanden, der sich die Zeit nimmt, ihnen zuzuhören, Fragen stellt und ihnen einen Spiegel vorhält», sagt Reicherter.

Oft seien die Leute aber auch einfach zu beschäftigt und abgelenkt und hätten ihre eigenen Bedürfnisse aus den Augen verloren. «Dann kann eine Auszeit aus dem Alltag helfen.»

Darum geht Reicherter mit ihren Klienten raus in die Natur. «All meine Coachings finden im Freien statt», sagt sie. Oft brauche es gar nicht viel. «Die frische Luft, die Farben und die Eindrücke helfen den Leuten, sich zu entspannen und klarer zu denken.» Diese Erfahrung habe sie selber schon früh gemacht. «Ich bin auf einer Alp aufge-



Katharina Reicherter ist gerne im Freien unterwegs

Bild: Manuel Bleibler

wachsen. Die Nähe zur Natur war mir immer wichtig», sagt Reicherter. Sie könne sich gut erinnern, wie sie als Jugendliche draussen auf der Wiese sass, in die Ferne schaute und einfach ihre Gedanken kreisen liess.

Solche Momente der Ruhe seien heute für viele selten geworden, besonders für Leute, die in der Stadt wohnen. «Oft merken die Leute gar nicht, dass sie einer konstanten Reizüberflutung ausgesetzt sind», sagt Reicherter. «Wenn sie dann für ein Coaching zu mir nach Russikon kommen, fühlen sie sich ein bisschen wie in den Ferien.»

## Bewegung ist wichtig

Auch Sport spielt in Reicherter's Coaching eine zentrale Rolle. «Man muss aber nicht sportlich sein, um zu mir zu kommen», betont sie. Doch Bewegung belebe den Geist und helfe den eigenen Körper besser zu spüren.

Reicherter weiss, wovon sie spricht. Neben dem Coaching-Angebot unterrichtet sie Schulsport an zwei Berufsschulen in Zürich und arbeitet für das Sportamt in Winterthur. Zudem ist sie im Sommer Instruktorin für Stand-up-Paddling. «Das nutze ich auch beim Coaching.

Im Sommer gehe ich mit meinen Klienten manchmal auf den See», sagt sie. Auch weitere Sportarten kommen beim Coaching zum Einsatz – zum Beispiel Wandern, Mountainbiking, Nordic Walking und Schneeschuhlaufen.

## Mehr Frauen als Männer

Die Mehrzahl von Reicherter's Kunden sind Frauen, doch auch Männer und Jugendliche sind dabei. «Frauen sind von Veränderungen im familiären Umfeld in der Regel stärker betroffen als Männer», sagt sie. Diese würden neben dem privaten vor allem im geschäftlichen Bereich mit Veränderungen konfrontiert. Wenn das geschehe, habe das immer auch einen Einfluss auf das gesamte Umfeld. Solche Veränderungen können manchmal ungewollt ganz schnell geschehen. «Darum ist es wichtig, sich eine bewusste Auszeit zu nehmen.»

Es sei nicht das Ziel, dass Klienten über eine längere Zeit zu ihr kommen, sagt Reicherter. Nicht selten reiche schon ein einziges Treffen. «Manche brauchen nur einen Schubser in die richtige Richtung.»

[www.activocoaching-info.ch](http://www.activocoaching-info.ch)

## RUSSIKON

### Märchen und Legenden in den Raunächten

Heute Donnerstag, 1. Dezember, von 9 bis 10.30 Uhr lädt die Ökumenische Frauengruppe Russikon zu einem Themenmorgen ins Kirchgemeindehaus ein. Dabei dreht sich alles um die Raunächte. Diese Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag sind gemäss der Volksmythen eine Zeit der Orakel und Wahrsagerei. Viel Brauchtum und Aberglaube rankt sich um diese Tage. Die Märchenerzählerin, Puppenspielerin und Katechetin Corina Hungerbühler bringt den Gästen diese Geschichten etwas näher. Musikalisch begleitet wird sie dabei von Jane Brunner mit Gesang und Klavier. Daneben gibt es für die Gäste Weihnachtstee und Gebäck. Für die Kinder gibt es eine separate Betreuung. Der Eintritt ist kostenlos; es gibt eine Kollekte. (reg)

### Wein-, Sekt- und Lachsdegustation

Am Samstag, 3. Dezember, von 11 bis 18 Uhr findet im Keller der Weinhandlung Vin et plus an der Madetswilerstrasse 27 in Russikon eine grosse Degustation statt. Präsentiert werden dabei Weine aus den Kantonen Wallis, Waadt und Tessin sowie aus der Toskana. Daneben gibt es Sekt aus der Schweiz und Prosecco aus Italien zum Probieren. Kulinarisch begleitet wird die Getränkedegustation von Leonhard Fischereiartikel mit einer Auswahl von Wildlachs aus Alaska. Weitere Informationen auf der Website. (reg)

[www.boesch-russikon.ch](http://www.boesch-russikon.ch)

### Advent-Suchaktion in der Bibliothek

Um die Adventszeit etwas zu verkürzen, hat die Bibliothek Russikon ganz viele Weihnachtssujets in ihren Räumlichkeiten versteckt. Nun heisst es Suchen, die Anzahl gefundener Weihnachtsbilder auf einen Talon schreiben und bis zum 23. Dezember in die vorgesehene Urne einwerfen. Unter den richtigen Lösungen verlost die Bibliothek einen Ex-Libris-Gutschein im Wert von 30 Franken und drei weitere kleine Preise. Teilnahmeberechtigt sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene. (reg)