

Sie vernetzt die Gesundheitsangebote

Freiburgerin Birte Riel erhält für ihr Konzept der Burnout-Prävention in Kooperation mit anderen Praxen den „Gründerstar“



In der alten Druckerei wird das „Haus der Horizonte“ verwirklicht.

VON SUSANNE HELFFERICH

FREIBURG. In ihrem ersten Beruf war Birte Riel Diplom-Betriebswirtin und arbeitete sich mehr als 20 Jahren auf der Karriereleiter an eine leitende Position in der IT-Branche hoch. Ein Bruch in der Vita führte zum Umdenken: Die Mutter zweier erwachsener Kinder gründete in Freiburg das Gesundheitszentrum „Haus der Horizonte“ – eine Praxis für Burnout-Prävention. Für diese Idee wurde sie im vergangenen Monat vom Stader Gründungsnetzwerk mit dem „Gründerstar“ für regionale Vernetzung ausgezeichnet.

Wenn die 51-jährige Birte Riel über Burnout redet, weiß sie, wovon sie spricht. Es ist fünf Jahre her, da streikte von einem Tag auf den anderen ihr Körper. Mit dem Plan, sich für drei Tage krank schreiben zu lassen, um mal richtig auszuschlafen, ging sie zum Arzt. Der verkündete ihr: Die Genesung werde wohl eher ein Jahr dauern. „Von der Diagnose Erschöpfungsdepression war ich vollkommen schockiert“, sagt sie heute. „Ich hatte doch nichts, hatte mich immer stark gefühlt und der Job hat auch Spass gemacht.“

Doch der Preis für Überstunden, ständige Erreichbarkeit, andauernd steigende Produktivität war die Gesundheit. „Es ist ein großer volkswirtschaftlicher Schaden, der der Gesellschaft entsteht, weil die Arbeitsumstände Mitarbeiter krank machen“, weiß Riel heute. Während eines zwölfwöchigen Aufenthaltes in einer psychosomatischen Klinik lernte sie erstmals Entspannungstechniken wie Meditation und Yoga

und alternative Heilmethoden kennen. Als sie allmählich wieder zu sich gefunden hatte, fragte sich die Betriebswirtin: „Warum muss man erst so krank werden, damit man ein solches Coachingprogramm durchläuft?“

So entstand die Idee, maßgeschneiderte Programme ambulant anzubieten – am besten kombiniert mit Ferienwohnungen; gezielt in Kooperation mit Unternehmen, die offen sind für Gesundheitsförderung. So könnten Kompakt-Workshops für Mitarbeiter zur Verbesserung der Stressbewältigungskompetenz angeboten werden oder Unternehmensberatung zur Schaffung gesunder Arbeitsbedingungen. „Es war mir schnell klar, dass ich so etwas nicht alleine aus dem Boden stampfen kann, sondern Netzwerke nutzen muss.“ So könnten Bausteine anderer Anbieter kombiniert werden: Yoga, bei Birte Riel, Physiotherapie in Praxis X und kreatives Malen bei Therapeutin Y.

Als sie aus der Reha nach Hause zurückkehrte – das damals noch in Schleswig-Holstein lag –, krepelte Birte Riel ihr Leben um. Mit 47 Jahren kündigte sie den Job. „Ich wollte nicht wieder in dieses Hamsterrad einsteigen, sondern für die letzten 20 Jahre Berufsleben etwas anderes machen.“ Sie ließ sich zur Yoga-Lehrerin, Yoga-Therapeutin sowie zur Heilpraktikerin ausbilden und suchte einen Ort für die Selbstständigkeit. Im Internet stieß sie auf die alte Druckerei in



„Gründerstar“ Birte Riel vor dem Amtsrichterhaus, in dem derzeit ihre Praxis untergebracht ist. Fotos Helfferich

Freiburg, die zum Verkauf stand – ein riesiges Gebäude mit einem 50 Quadratmeter-Raum im Erdgeschoss und Platz für Ferienwohnungen. Es passte alles: Das Haus, der neue Lebensgefährte mit Anstellung in Drochtersen, das Erholungspotenzial in der Weite Kehdingens und ein Touristikverein, der gerade den Gesundheitstourismus für sich entdeckte. „Es gibt hier viele Leute, die tolle Sachen anbieten“, merkte Birte Riel schnell, und so erklärte sie sich bereit für die touristische Vermarktung der Angebote einen Kehdinger Gesundheitsatlas zu erstellen.

Schwieriger ist allerdings die Finanzierung von Birte Riels Idee. „Nordkehdingen ist zwar ideal für die Entschleunigung ge-

stresster Arbeitnehmer, aber genau diese Abgeschiedenheit macht es aber auch schwer, Geldgeber zu finden.“ Ihren Businessplan lehnten die Banken aufgrund der Lage bisher ab. Daher hat sie sich, bis sie den Umbau der alten Druckerei finanzieren kann, mit dem Freiburger Jürgen Dubau zusammengetan und im Amtsrichterhaus eine Praxisgemeinschaft gegründet. Sie hofft nun auf einen Schub durch die Gründerstar-Auszeichnung.

Gerade die Netzwerkarbeit hatte die Gründerstar-Jury überzeugt. „Ihr Ansatz der regionalen Vernetzung dient der Abstimmung und gemeinsamen Vermarktung der regionalen Angebote. Diese Vorgehensweise ist ein Beispiel, wie Regionen sich

vermarkten können und einzelne Angebote voneinander profitieren können“, in der Profilbeschreibung zur Preisvergabe.

Information

In der Praxisgemeinschaft in der Flutstraße 1 in Freiburg haben sich das „Haus der Horizonte“ von Birte Riel und die „Elbe Meditation“ von Jürgen Dubau zusammengeschlossen. Sie bieten Yoga-Kurse, Meditationen, Wohlfühlnachmittage, Naturheilkunde, Massage, Mantra-Singen, Bachblütentherapie und Yoga als Therapie an. Beide sind qualifiziert für die Nachsorge von Heiligenfeld-Klinik-Patienten.

www.elbe-meditation.de
www.praxis-fuer-burnout-praevention.de