

Kerstin Haag bietet inmitten der Hergenrather Natur Coaching gegen Stress und Ängste

Gesundheit

Von [Maxime Ortman](#)s

27.12.2024 um 19:59 Uhr | Lesedauer: 5 min

Kerstin Haag hat ihren Traum wahr gemacht: In einem umgebauten Bauwagen bietet sie in der idyllischen Hergenrather Natur verschiedene Coachinangebote für Menschen und Tiere, die mit Stress oder Ängsten zu kämpfen haben.



Kerstin Haag arbeitete zunächst einige Jahre als Tierärztin, bevor sie sich beruflich umorientierte.

Kerstin Haag, Coach zur Stress- und Angstbewältigung und Kinesiologin, hat einen außergewöhnlichen beruflichen Weg hinter sich. Ursprünglich Tierärztin, führte sie ihr Lebensweg von der medizinischen Versorgung von Tieren hin zu einer ganzheitlichen Arbeit mit Menschen und Tieren. Ihre heutige Tätigkeit kombiniert Elemente der Kinesiologie mit Coaching-Ansätzen und schafft für ihre Klienten einen Raum, in dem Stress, Angst und innere Anspannung bewältigt werden können.

Kerstin Haag hat Tiermedizin studiert und arbeitete jahrelang als Tierärztin.

Die Leidenschaft für Tiere prägte Kerstin Haag von klein auf. Als Kind ließ sie sich von Tierdokumentationen und den Geschichten des Tierfilmers Heinz Sielmann inspirieren. Diese Faszination führte sie zur Entscheidung, Tierärztin zu werden – ein Beruf, den sie sechs Jahre lang ausübte. Doch obwohl sie ihren Traumjob ausübte, merkte sie, dass dieser nicht alle ihre Erwartungen erfüllte. „Ich wollte mehr als nur Symptome behandeln“, erklärt sie. Der Wunsch, die Beziehung zwischen Mensch und Tier besser zu verstehen und ganzheitlich zu arbeiten, wurde immer stärker. Nach ihrem Ausstieg aus der Tiermedizin begann eine Zeit der Neuorientierung. „Ich wusste plötzlich nicht mehr, wer ich bin oder was ich wirklich will“, erinnert sie sich. Der Zufall führte sie schließlich zur Kinesiologie, einem Ansatz, der sie sofort faszinierte. Aus anfänglicher Neugier wurde schnell mehr, und sie begann eine Ausbildung in diesem Bereich. Was zunächst als reine Arbeit mit Menschen gedacht war, entwickelte sich im Laufe der Zeit zu einer Kombination aus der Begleitung von Menschen und der Arbeit mit Tieren.

Heute empfängt Kerstin Haag ihre Klienten in einem Bauwagen, der idyllisch inmitten der Hergenrather Natur liegt. Der Bauwagen ist nicht nur ein Arbeitsort, sondern ein Herzensprojekt. Nach anderthalb Jahren Umbauarbeiten, die sich durch unvorhergesehene Reparaturen verzögerten, ist er seit September fertiggestellt. „Er sollte eigentlich viel früher einsatzbereit sein, aber jetzt ist er genau so, wie ich ihn mir vorgestellt habe“, sagt sie. Der Wagen bietet eine gemütliche, abgeschiedene Atmosphäre, die Klienten eine Pause vom hektischen Alltag ermöglicht. „Meine Klienten fühlen sich hier sofort wohl“, berichtet sie. Die Verbindung zur Natur und die besondere Gestaltung des Bauwagens machen ihn zu einem einzigartigen Rückzugsort – einem Ort, der Entspannung und Inspiration zugleich bietet. „Hier können meine Klienten zur Ruhe kommen und sich von der digitalen Reizüberflutung erholen“, so Kerstin Haag. Die abgeschiedene Atmosphäre ermöglicht es, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren – auf den eigenen Körper, die eigenen Gefühle und Gedanken.

Kerstin Haag arbeitet mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Emotionen und kognitive Prozesse miteinander verbindet. Ein wichtiges Werkzeug ihrer Arbeit ist der Muskeltest, eine Methode aus der Kinesiologie. Dieser Test hilft, Stressmuster aufzuspüren und die Reaktionen des Körpers auf bestimmte Auslöser zu analysieren. „Der Muskel reagiert auf Stress mit Kampf, Flucht oder Erstarren“, erklärt sie. Durch diese Methode erhalten ihre Klienten ein klares Feedback darüber, welche Situationen oder Gedanken Stress verursachen, oft auch auf einer unbewussten Ebene.

Der Muskeltest ist jedoch nur der Ausgangspunkt. Kerstin Haag setzt auf eine Vielzahl von Techniken, um Stress und innere Anspannung zu lösen. Dazu gehören Atemübungen, Akupressur und andere körperorientierte Methoden. Auch kreative Ansätze wie Malen oder der bewusste Kontakt zur Natur spielen eine Rolle. Ihr Hund Ogara ist dabei ein fester Bestandteil ihrer Arbeit. Mit seiner ruhigen und entspannten Ausstrahlung schafft er eine Atmosphäre von Geborgenheit und Sicherheit. „Viele Klienten berichten, dass sie sich allein durch seine Anwesenheit besser fühlen“, erzählt sie. Besonders Kinder profitieren von der Verbindung zu Ogara. Er schafft eine spielerische Brücke, die es ihnen erleichtert, ihre Sorgen und Ängste zu äußern.



In dem von der Hergenratherin umgebauten Bauwagen sollen die Klienten sich wohl fühlen.

Die Arbeit mit Kindern ist ein wichtiger Bestandteil von Kerstin Haags Tätigkeit. Sie unterstützt Kinder dabei, ihre Emotionen besser zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Ein kreatives Detail ihrer Arbeit zeigt, wie durchdacht ihr Ansatz ist: Sie sammelt das Winterfell ihres Hundes und näht daraus kleine Säckchen. Diese können die Kinder mitnehmen, um sich in stressigen Momenten an die Sicherheit zu erinnern, die Ogara ihnen vermittelt hat. „Das ist ein kleiner Anker, der ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen“, erklärt sie. Neben Kindern und Familien zählen auch Erwachsene jeden Alters zu ihren Klienten. Viele von ihnen stehen unter starkem Stress oder haben das Gefühl, sich selbst verloren zu haben. Kerstin Haag beschreibt, wie häufig ihre Klienten Schwierigkeiten haben, mit sich allein zu sein. „Die ständige Ablenkung durch Smartphones oder andere Medien hat dazu geführt, dass viele Menschen gar nicht mehr wissen, wie sie mit ihren eigenen Gedanken und Gefühlen umgehen sollen“, sagt sie. Dieses Phänomen sei besonders bei jüngeren Generationen ausgeprägt, die kaum noch Momente ohne digitale Reize erleben.

Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Begleitung hochsensibler Menschen. Diese nehmen ihre Umwelt intensiver wahr, was sie oft überfordert. „Hochsensible Menschen verlieren sich häufig in den Bedürfnissen anderer und vernachlässigen dabei sich selbst“, erklärt sie. Mit ihrer Arbeit hilft sie ihnen, die Balance zwischen Empathie und Selbstfürsorge wiederzufinden. Die Reise zum „wahren Ich“ ist für viele Klienten ein zentraler Aspekt ihrer Sitzungen. Kerstin Haag beschreibt diesen Prozess als die Rückkehr zum authentischen Kern, der oft durch alte Muster und Schutzmechanismen verdeckt ist. „Viele Menschen haben im Laufe ihres Lebens Anpassungen vorgenommen, um schwierige Situationen zu bewältigen. Diese Muster können jedoch irgendwann zum Hindernis werden“, erklärt sie.

Die Sitzungen bei Kerstin Haag sind individuell gestaltet und können von einem einmaligen Termin bis hin zu einem längeren Prozess reichen. Besonders in der Begleitung von Burnout-Patienten betont sie, wie wichtig es ist, schrittweise vorzugehen. „Es geht darum, die innere Anspannung zu lösen und den Klienten Übungen an die Hand zu geben, mit denen sie wieder lernen, Pausen als Pausen zu genießen“, sagt sie.

„Die Klienten sollen wieder lernen, Pausen als Pausen zu genießen.“

Ihr Ansatz vereint wissenschaftliche Präzision mit intuitiver Arbeit. Dabei sei es ihr wichtig, sich auf die Bedürfnisse ihrer Klienten einzustellen. Ob analytisch oder intuitiv, jede Sitzung wird individuell angepasst. „Meine Aufgabe ist es, den Menschen dort abzuholen, wo er gerade steht, und ihm die Werkzeuge zu geben, die er braucht, um seinen eigenen Weg zu finden“, fasst sie zusammen.

In ihrem Bauwagen möchte Kerstin Haag einen Raum schaffen, in dem Menschen Stress abbauen, zu sich selbst finden und wieder Kraft schöpfen können. Inmitten der Natur, mit einer klaren, individuellen Ausrichtung auf den einzelnen Menschen, bietet sie ihren Klienten nicht nur Hilfe, sondern auch Hoffnung auf ein Leben in Balance.