

AHAA®-Vertiefung

Kinder sicher pferdegestützt begleiten



Modul 2 - Co-Regulation

LERNZIEL 3 – Verstehen, was Co-Regulation bedeutet, wissen, wie wir dies im Coching erreichen.

Co-Regulation in der pferdeunterstützten Begleitung von Kindern

Co-Regulation – ein menschliches Grundprinzip

Co-Regulation beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, sich über den Kontakt mit einer anderen, regulierten Person oder Lebewesen zu beruhigen, zu stabilisieren und handlungsfähig zu bleiben. Aber auch innere Zustände zu steuern:

- die eigene **Erregung** (Aufgeregtheit, Stress, Energie)
- die eigenen **Gefühle** (Angst, Wut, Unsicherheit, Freude)
- die eigene **Aufmerksamkeit** (Fokus, Orientierung)
- den eigenen **Körperzustand** (Atmung, Spannung, Tempo)

Regulation ist damit die Basis, um:

- klar zu denken
- Entscheidungen zu treffen
- im Kontakt zu bleiben
- Mut zu finden
- Sicherheit zu empfinden
- überhaupt *lernen* zu können

Regulation bedeutet: Ich kann mich selbst wieder in einen Zustand bringen, in dem ich handlungsfähig bin.

Dieses Prinzip gilt **für alle Menschen** – unabhängig vom Alter.

Wir alle regulieren uns nicht ausschliesslich allein. In belastenden, unsicheren oder neuen Situationen suchen wir automatisch:

- Nähe
- Orientierung
- Resonanz
- einen ruhigen Gegenpol

Ein Gespräch, ein Blick, eine ruhige Stimme oder die Präsenz eines anderen Menschen oder eines Tieres können unser Nervensystem spürbar beruhigen.

Das ist keine Schwäche, sondern ein **zutiefst menschlicher Mechanismus**.

Warum wir als Menschen Co-Regulation brauchen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Unser Nervensystem ist von Beginn an auf Beziehung ausgelegt. Regulation entsteht nicht isoliert, sondern im **Miteinander**:

- Wir beruhigen uns über Nähe - suchen Gespräche wenn uns etwas belastet, fühlen uns ruhiger in Anwesenheit vertrauter Menschen
- Wir gewinnen Sicherheit über Orientierung und Struktur, Werten und sogar Regeln

Co-Regulation begleitet uns ein Leben lang.

Warum Co-Regulation für Kinder besonders wichtig ist

Kinder verfügen noch nicht über vollständig entwickelte Fähigkeiten, ihr inneres Erleben eigenständig zu steuern.

Das bedeutet:

Was Erwachsene oft bereits selbst regulieren können, braucht bei Kindern äussere Unterstützung. Ohne Regulation ist Coaching nicht möglich — weil das Kind nicht *verfügbar* ist.

Regulation bedeutet jedoch NICHT:

- brav sein
- ruhig sitzen
- funktionieren
- sich „zusammenreissen“
- Gefühle unterdrücken

Kinder haben: noch unreife Hirnstrukturen (präfrontaler Kortex), weniger Erfahrung im Umgang mit Emotionen, keine stabilen Bewältigungsstrategien, oft wenig Worte für das, was im Körper passiert, doch starke körperliche Reaktionen (Bewegungsdrang, Erstarren, Weinen)

Deshalb ist die Fähigkeit des Coaches zur Co-Regulation das Fundament des gesamten Settings.

Ein gut reguliertes Kind fühlt sich entspannt, sicher und geborgen und traut sich im Coaching-Kontext, in Interaktion und in Beziehung zu gehen.

Warum Tiere starke Co-Regulationspartner sind

Co-Regulation findet nicht nur zwischen Menschen statt. Auch Tiere können auf sehr unmittelbare Weise regulierend wirken. Viele Menschen kennen das aus dem Alltag:

- Ein Hund, der ruhig neben uns liegt

- Eine Katze, die schnurrt
- Ein Meerschweinchen, das gefüttert und gestreichelt werden kann.
- Ein Pferd, das ruhig atmet und präsent ist

Tiere regulieren nicht durch Worte, sondern über Körper, Rhythmus und Präsenz. Dadurch dass sie nicht bewertend, nicht interpretierend, nicht fordernd und im Moment präsent sind, entsteht ein Raum, in dem sich Menschen sicher fühlen können, ohne etwas leisten oder erklären zu müssen.

Das Nervensystem kann sich an der ruhigen Präsenz des Tieres orientieren und allmählich zur Ruhe kommen.

Diese Wirkung ist kein Training und keine Therapie, sondern ein natürlicher Resonanzprozess der immer dann stattfindet, wenn wir in Verbindung gehen.

Warum das Pferd eine besondere Rolle hat

Pferde sind besonders sensible Herdentiere. Ihr Nervensystem ist darauf ausgelegt, feinste Veränderungen in ihrer Umgebung wahrzunehmen.

Wie wir wissen, reagieren sie auf Atmung, Körperspannung, innere Haltung, Tempo und so werden innere Zustände sehr schnell sichtbar.

Das Pferd verstärkt, was im System vorhanden ist – Ruhe ebenso wie Unsicherheit oder Stress.

Diese Eigenschaft macht Pferde zu starken Co-Regulationspartnern, aber auch zu Wesen, die einen klaren, sicheren Rahmen benötigen.

In der pferdeunterstützten Begleitung von Kindern kann das Pferd den Co-Regulationsprozess wirkungsvoll unterstützen. Es begleitet, macht innere Zustände erlebbar stärkt. Gleichzeitig kann genau diese Sensibilität auch dysregulierend wirken, wenn innere Zustände zu stark aktiviert sind und der Rahmen (sichere Raum) nicht ausreichend gehalten wird.

Ein grosses, lebendiges Wesen, das sich bewegt, reagiert und eigene Impulse hat, kann für Kinder ebenso verunsichernd wie faszinierend sein.

Pferde reagieren sensibel auf innere Zustände.

Die Anwesenheit eines Pferdes aktiviert das kindliche Nervensystem. Deshalb ist pferdeunterstützte Begleitung niemals ein neutraler Rahmen, sondern immer wirksam – im positiven wie im herausfordernden Sinn.

„Kind und Pferd zusammenzustellen reicht nicht – der gehaltene Rahmen macht die Begleitung wirksam.“

Regulation ist körperbasiert – nicht kognitiv

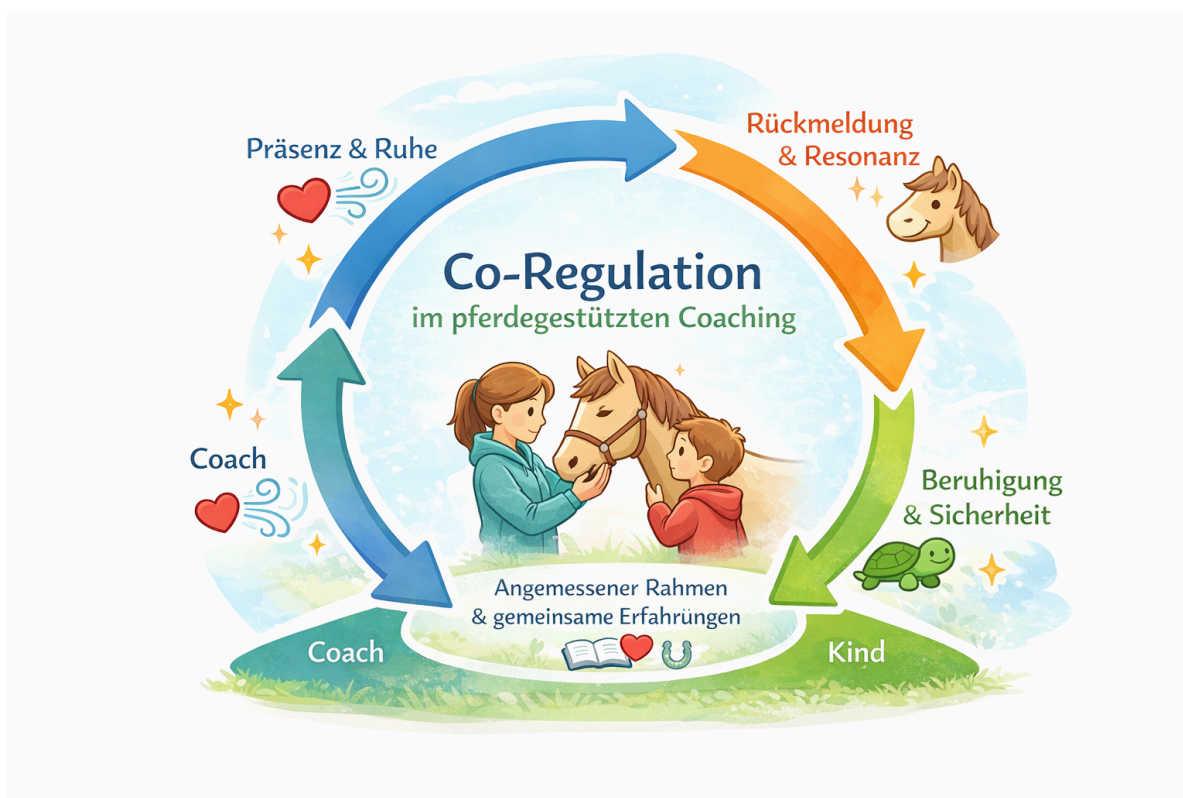
Viele erwachsene Coaches gehen intuitiv zuerst über Sprache:

- „Beruhige dich.“
- „Konzentrier dich.“
- „Warum hast du Angst?“
- „Denk mal drüber nach.“

Doch Regulation entsteht **nicht im Denken**, sondern im Körper. Der Körper reguliert über:

- Atmung
- Tempo
- Muskeltonus
- Rhythmus
- Blickkontakt

Co-Regulation im pferdeunterstützten Coaching – was das für uns bedeutet



Die Grafik zeigt Co-Regulation als dynamischen, gemeinsamen Prozess zwischen Coach, Kind und Pferd. Im Zentrum steht das Kind, eingebettet in einen angemessenen Rahmen und gemeinsame Erfahrungen. Dieser Rahmen wird bewusst vom Coach gehalten und strukturiert. Das Kind ist nicht allein mit dem Pferd, sondern jederzeit begleitet.

Der Coach – Präsenz & Ruhe

Auf der linken Seite der Grafik steht der Coach. Von ihm geht Präsenz und Ruhe aus.

Das bedeutet:

- der Coach ist innerlich reguliert
- er spricht ruhig und klar
- er bewegt sich bewusst langsam
- er bleibt aufmerksam und handlungsfähig

Diese innere Stabilität ist die Grundlage der Co-Regulation. Kinder übernehmen unbewusst den Zustand des Coaches – nicht seine Worte.

Das Pferd – Rückmeldung & Resonanz

Oben in der Grafik steht das Pferd als Begleitung (Resonanz und Rückmeldung)

Das Pferd:

- reagiert auf Spannung, Atmung und Tempo
- spiegelt innere Zustände unmittelbar
- gibt nonverbale Rückmeldung, ohne zu bewerten

Kann durch die Anwesenheit das Kind beruhigen oder dysregulation, der Coach geht hier in Beobachtung und behält die Führung mit dem Ziel: Beruhigung & Sicherheit. Die Rückmeldung des Pferdes wird vom Coach übersetzt, eingeordnet und dosiert, damit sie für das Kind erfahrbar und sicher bleibt.

Das Kind – Beruhigung & Sicherheit

Rechts in der Grafik steht das Kind.

Durch die ruhige Führung des Coaches und die klare Resonanz des Pferdes kann das Kind:

- sich beruhigen
- Sicherheit erleben
- im Kontakt bleiben

- eigene Zustände wahrnehmen

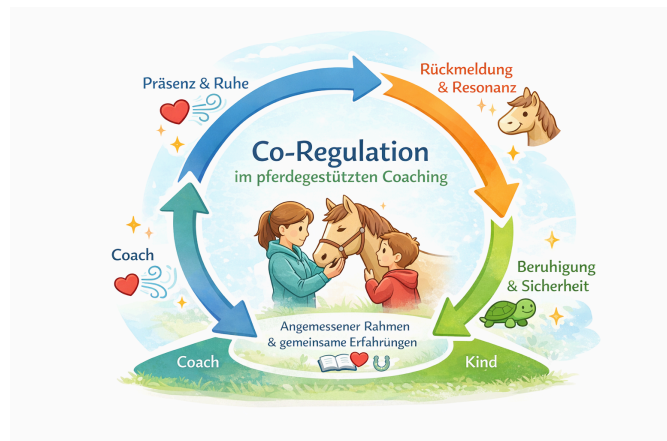
Beruhigung entsteht hier nicht durch Aufforderung oder Erklärung, sondern durch Mit-Schwingen im sicheren Tempo.

Das Kind reguliert sich nicht allein, sondern im Kontakt.

Der Kreis – Co-Regulation als Prozess

Die Pfeile zeigen einen kreisförmigen Prozess:

1. Der Coach bringt Ruhe und Klarheit ins System
2. Das Pferd spiegelt den Zustand unmittelbar
3. Das Kind nimmt diese Resonanz auf
4. Der Coach passt Führung, Tempo und Rahmen erneut an



Co-Regulation ist damit kein einmaliger Moment, sondern ein fortlaufender Abstimmungsprozess.

„Das Pferd begleitet. Der Coach führt. Das Kind erlebt.“

Was bedeutet das für uns als Coaches?

1. Entschleunigen

Je schneller wir sind, desto mehr steigt die Aktivierung beim Kind. Langsam ist sicher. Langsam ist wirksam.

2. Orientierung geben

Klare Sätze reduzieren Stress sofort:
 „Wir machen jetzt nur einen kleinen Schritt.“
 „Schau, ich zeige dir das zuerst.“

3. Aufgaben verkleinern

Aus „Führe das Pferd durch den Parcours“ wird:
„Geh zwei Schritte mit mir.“
„Halte kurz inne.“

4. Co-Regulation zuerst, Methode danach

Wir bieten Halt – nicht Leistung.

5. Sicherheit geht vor Ziel

Wenn ein Kind überfordert ist:

- Übung stoppen
- kein Druck
- kein „Weiter so“

Im Zweifel gilt immer: Erst Beziehung und Sicherheit – dann Aufgabe und Ziel!

Beispiel aus der pferdeunterstützten Begleitung

Ein Kind soll das Pferd durch einen kleinen Parcours führen. Zu Beginn wirkt es motiviert, wird dann aber schneller, unruhiger und lauter. Der Blick schweift ab, die Bewegungen werden hastig.

Statt zu sagen:

„Komm, wir machen weiter, das schaffst du schon.“

entscheidet sich der Coach für Beziehung und Sicherheit:

- *er verlangsamt sein eigenes Tempo*
- *tritt näher ans Kind*
- *sagt ruhig: „Stopp. Wir bleiben kurz hier stehen.“*
- *atmet sichtbar ruhiger*
- *gibt Orientierung: „Ich bin bei dir. Wir machen jetzt nichts weiter und bleiben einfach hier mit dem Pferd stehen.“*

Erst als das Kind wieder ruhiger wird, Blickkontakt aufnimmt und sich körperlich entspannt, wird gemeinsam entschieden, wie es weitergeht.

*Vielleicht geht es danach weiter im Parcours. Vielleicht endet die Einheit an dieser Stelle. Beides ist richtig – weil zuerst **Beziehung und Sicherheit** hergestellt wurden und nicht das Ziel im Vordergrund stand.*