

AHAA®-Vertiefung

Kinder sicher pferdegestützt begleiten



COACHING BEI BRENNPUNKT-THEMEN

Brennpunktthemen im Kindesalter (6–12 Jahre)

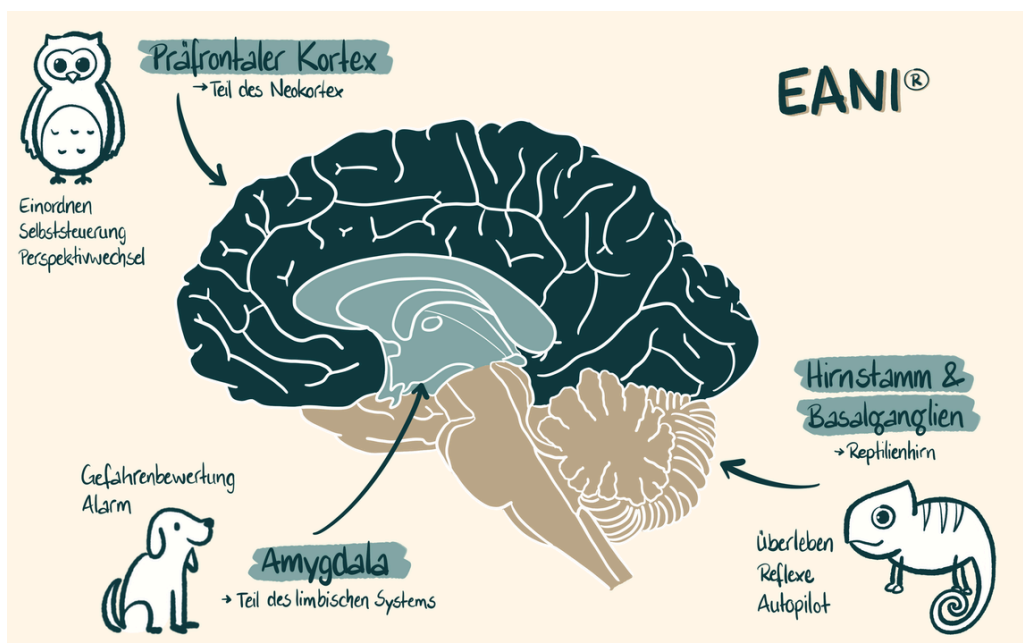
Kinder in diesem Alter befinden sich in einer sensiblen Phase der Emotions- und Selbstregulationsentwicklung. Typische Brennpunktthemen sind:

- Leistungsdruck und Versagensangst
- Mobbing und soziale Ausgrenzung
- Schulangst und psychosomatische Beschwerden
- Wut- und Impulsdurchbrüche
- Rückzug und Überforderung
- Schlafprobleme
- Familiäre Belastungen (Trennung, Spannungen, Veränderungen)

Diese Themen zeigen sich selten „als Problem an sich“, sondern als Regulationsmuster im Nervensystem. Ein Kind reagiert nicht „schwierig“, sondern sein Nervensystem befindet sich außerhalb seines stabilen Bereichs.

Warum wir mit Gefühlsbestimmung arbeiten

Die bewusste Gefühlsbestimmung ist kein „pädagogischer Trick“, sondern neurobiologisch hoch wirksam. Um das zu verstehen, hilft das 3-Stufen-Modell des Gehirns:





1. Hirnstamm – Überlebensebene

Wenn ein Kind überfordert ist, aktiviert sich zuerst die unterste Ebene:

- Kampf
- Flucht
- Erstarrung

Das geschieht reflexhaft. Hier ist keine Reflexion möglich.



2. Limbisches System – Emotionsebene

Die Amygdala bewertet Situationen blitzschnell auf Sicherheit oder Gefahr. Gefühle wie:

- Wut
- Angst
- Scham
- Traurigkeit

sind Ausdruck dieser Bewertung. In diesem Zustand reagiert das Kind emotional – nicht logisch.



3. Präfrontaler Kortex – Denkebene

Hier entstehen:

- Impulskontrolle
- Perspektivwechsel
- Planung
- Selbststeuerung

Aber: ist das limbische System stark aktiviert, wird der präfrontale Kortex gehemmt. Deshalb helfen in akuten Momenten keine moralischen Appelle oder Erklärungen.

Warum Gefühlsbestimmung so effizient ist

Wenn ein Kind ein Gefühl im Körper wahrnimmt und benennt, passiert Folgendes:

Die Aktivität verschiebt sich von der reinen Alarmreaktion (Amygdala) hin zu präfrontalen Arealen.

Das Gefühl wird nicht mehr nur erlebt – es wird beobachtet. Zwischen Reiz und Reaktion entsteht ein kleiner Abstand. Dieser Abstand ist neurobiologisch entscheidend. Er ermöglicht Selbststeuerung. Man könnte sagen:

Benennen reguliert.

Das ist durch Studien zur Emotionsbenennung („affect labeling“/Validierung des Gefühls) gut belegt: Allein das Wahrnehmen und sprachliche Fassen eines Gefühls senkt die Aktivierung der Amygdala.

Warum das im Beisein von Pferden besonders wirksam ist

Pferde wirken auf mehreren Ebenen gleichzeitig:

Regulation über das autonome Nervensystem

Pferde reagieren auf:

- Atem
- Muskelspannung
- Tempo
- innere Unruhe

Das Kind erlebt unmittelbar: “Wenn ich ruhiger werde, wird das Pferd ruhiger.“ Diese direkte Rückmeldung verstärkt neuronale Lernprozesse.

Co-Regulation

Ein reguliertes Lebewesen (Pferd + Coach) wirkt stabilisierend auf das kindliche Nervensystem.

Über:

- Rhythmus
- Atem
- Körperkontakt
- Präsenz

wird der ventrale Vagus aktiviert – der Zustand von Sicherheit und Verbindung.

Verkörperertes Lernen

Gefühlsarbeit im Pferdesetting ist nicht kognitiv. Das Kind:

- spürt
- bewegt
- atmet
- führt

Das Lernen geschieht körperlich – und körperliches Lernen ist nachhaltiger als reine Gesprächsarbeit.

Warum hier so viel Veränderung möglich ist

Weil wir gleichzeitig arbeiten an:

- Wahrnehmung (Körper)
- Regulation (Nervensystem)
- Beziehung (Pferd & Coach)
- Selbstwirksamkeit (Führung des Pferdes)

Das aktiviert mehrere neuronale Netzwerke parallel.

Und genau deshalb können schon kleine Einheiten grosse Wirkung entfalten.

Durch bewusste Gefühlswahrnehmung im sicheren, beziehungsorientierten Pferdesetting entsteht ein neurobiologischer Wechsel von Alarmreaktion zu Selbstregulation – und damit echte Entwicklung.

Ablauf einer Coaching-Session

Ziel:

Gefühl wahrnehmen → im Kontakt bleiben → Stärke entdecken.

1. Ankommen Einstiegsritual Gefühlsbarometer – „Was ist gerade da?“

Du fragst:

- Was ist heute in dir los?
- Ist es ruhig oder bewegt?
- Spürst du etwas im Bauch, im Brustkorb, im Kopf?

Kein Erklären.

Nur wahrnehmen.

2. Mit dem Pferd gehen – „Wie läuft dein Gefühl?“

Kind führt das Pferd im Schritt.

Du beobachtest:

- Wird es schneller?
- Wird es unruhig?
- Zieht es?
- Bremst es?

Mögliche Fragen:

- Läuft dein Gefühl gerade schnell?
- Fühlst du Druck?
- Kannst du langsamer gehen?

Hier beginnt Regulation über Bewegung.

3. Der Kreis (Zauberkreis) – Gefühl bekommt Raum

Ihr legt den Kreis aus. Kind steht innen. Pferd aussen.

Du sagst:

„Hier darf dein Gefühl einfach da sein.“

Fragen:

- Wo sitzt es im Körper?
- Ist es warm oder kalt?
- Ist es groß oder klein?
- Bewegt es sich?

Ganz wichtig: Du korrigierst nichts.

Du hältst den Raum.

4. Spiegelmoment mit dem Pferd

Jetzt bringst du das Pferd bewusst hinein.

- Wie steht das Pferd?
- Wie atmet es?
- Ist es ruhig?
- Ist es wach?

Dann:

- Wie stehst du?
- Wie atmest du?

Du lässt das Kind Unterschiede bemerken. Nicht erklären. Nur entdecken.

5. Gemeinsam regulieren

Du sagst: „Lass uns zusammen atmen.“

- Das Pferd.
- Du.
- Das Kind.

Vielleicht legt das Kind die Hand an den Bauch. Vielleicht an den Pferdehals.
Vielleicht atmet auch das Pferd aktiv mit;-)

Fragen:

- Wird dein Gefühl kleiner?
- Wird es ruhiger?
- Oder bleibt es gleich?

Alles ist okay.

6. Das Gefühl herausziehen – „Der Kaugummi-Moment“

Du sagst:

„Stell dir vor, dein Gefühl ist wie ein Stück Kaugummi in deinem Bauch.“

Fragen:

- Wo sitzt es genau?
- Hat es eine Farbe?
- Ist es gross oder klein?

Dann:

„Wir ziehen es jetzt ganz langsam heraus.“ Du machst es mit der Hand vor:
Langsam. Zentimeter für Zentimeter. Kind macht mit.

Du sagst:

- Zieh es vorsichtig.
- Reiss nicht.
- Ganz langsam.
- Atme dabei.

Vielleicht braucht es mehrere Atemzüge.

Du fragst:

- Wird es kleiner?
- Wird dein Körper leichter?
- Wo ist jetzt Platz entstanden?

Das ist wichtig:

Wir reissen nichts raus. Wir lösen es bewusst. Am Ende: „Was machen wir mit dem alten Gefühl?“ Optionen:

- In die Erde legen.
- Dem Wind geben.
- Dem Pferd erzählen.
- In eine imaginäre Kiste legen.

Ganz bewusst verabschieden.

7. Etwas Neues einfüllen

Jetzt kommt das Schöne. Du sagst: „Jetzt ist Platz in dir.“

Frage:

- Was möchtest du stattdessen in dir haben?

Hilfsbilder:

- Eine grosse warme Sonne
- Einen starken Bären
- Einen ruhigen See
- Ein stabiles Fundament
- Eine Superkraft-Farbe

Das Kind wählt. Du sagst:

„Hol es mit beiden Händen.“

„Und füll es in deinen Bauch.“

Bewegung: Beide Hände. Langsam einfüllen. Tief atmen.

Du fragst:

- Wie fühlt sich das an?
- Ist es warm?
- Ist es stark?
- Ist es ruhig?

Jetzt entsteht Selbstwirksamkeit

8. Mit dem neuen Gefühl gehen

Jetzt geht das Kind mit dem Pferd. Du sagst: „Lauf jetzt mit deiner Sonne.“

Oder: „Führ dein Pferd mit deinem Bären.“

Du beobachtest

- Wird der Schritt ruhiger?
- Wird der Stand klarer?
- Wird der Blick aufrechter?

Dann reflektierst du:

- Spürt das Pferd dein neues Gefühl?
- Magst Du es?

Abschlussritual – „Zurück in die Ruhe“

Ziel:

Integration – Stabilisierung – Übergang.

1. Schmetterlingsübung (Abklopfen)

Kind verschränkt die Arme über der Brust. Sanftes abwechselndes Klopfen.

Du sagst ruhig:

- „Spür deine Schultern.“
- „Spür deinen Brustkorb.“
- „Atme langsam.“
- „Dein Körper darf jetzt ruhig werden.“

30–60 Sekunden reichen.

Wichtig: Langsam. Gleichmässig. Nicht hektisch.
Das hilft dem Nervensystem beim Runterfahren.

Abschluss-Barometer (integriert)

Kind hält das Pferd an.

Du sagst ruhig:

„Schau dein Pferd an.“ Dann:

- Wie geht es deinem Pferd jetzt?
- Ist es ruhig oder bewegt?
- Wie steht es da?

Dann:

- Und wie ist es jetzt in dir?
- Ist es ruhig oder noch bewegt?

Vielleicht:

- Seid ihr euch ähnlich?
- Oder unterschiedlich?

Mini-Verankerung

Kind legt eine Hand auf:

- seinen Bauch
- oder sein Herz
- oder an den Pferdehals

Du sagst:

„Sagst Du dem Pferd auf wiedersehen?“

Nach dem Abschluss-Barometer erfolgt keine weitere Intervention mehr – das Pferd wird ruhig zurückgeführt, bekommt ein Leckerli, und das Kind darf bei einem Schluck Wasser entspannt in den Alltag zurückgleiten.