

resonanz raum

Internationales Kompetenz-Zentrum für Kinder und Jugendliche



Pferdeflüstern für Kinder & Jugendliche

Workshop für Kinder und Jugendliche von 8 bis 18 Jahren

Wir entdecken gemeinsam die Welt der Pferde und lassen uns mit Achtsamkeit und Abenteuerlust darauf ein. Kinder und Jugendliche können in dieser Woche spielerisch und experimentierfreudig erfahren, wie sie gemeinsam in der Gruppe zu verbesserter Eigen- und Fremdwahr-

nehmung gelangen und sich der eigenen Stärken gewahr werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – die Kinder und Jugendlichen werden behutsam an den Umgang mit den Pferden herangeführt.

VOSSEN®
A TOUCH OF ENERGY

IKW
Internationales Kultur- &
Wirtschaftsforum Linz

Lenzing
Innovative by nature

CARL BECHSTEIN
STIFTUNG

mic
customs solutions

KATZBECK
FENSTER & TÜREN

Raiffeisen

WIENER
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

ERSTE

Kohla-Strauss GmbH
St. Michael – Oberpullendorf

RIEBEN
BAUER
Für Ihre Energieeffizienz

REICHT
HAUSTECHNIK



Workshop Pferdeflüstern für Kinder & Jugendliche

Beim **Workshop Pferdeflüstern für Kinder & Jugendliche** arbeitet eine Gruppe von Kindern und Jugendlichen unter der Leitung unserer erfahrenen Pferdetherapeutin Ingrid Egger, MSc an den Themen **Respekt, Vertrauen, Rhythmus, Kooperation** und **Achtsamkeit**.

Dabei wird gezielt die Impulskontrolle gefördert, Körpersprache und Körperwahrnehmung trainiert und Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie gegenseitiges Einfühlungsvermögen und achtsamer Umgang in der Gruppe geübt.



Zusätzlich werden auf Wunsch Einzelgespräche der Eltern mit der Therapeutin angeboten, um Erfahrungen und Themen zu reflektieren und Transferprozesse in den familiären Alltag zu unterstützen.

Termine

Mo, 21. Aug '23, 14.00-17.30 Uhr

Die, 22. Aug '23, 10.00-17.30 Uhr

Mit, 23. Aug '23, 10.00-17.30 Uhr

Do, 24. Aug '23, 10.00-17.30 Uhr

Fr, 25. Aug '23, 10.00-17.30 Uhr

Ort

**Sonnriegelhof, Doiber-Berg 23,
8383 St. Martin a. d. Raab**

Altersgruppe

**Workshop-Woche für Kinder
und Jugendliche von 8 bis 18 Jahren**

Workshopleitung

Ingrid Egger, MSc: Lehrtherapeutin für Systemische Familientherapie, Säuglings-, Kinder- und Jugendtherapeutin, Fachtherapeutin für Pferdegestützte Psychotherapie (IPTh), Supervisorin, Therapiezentrum Sonnriegelhof. www.sonnriegelhof.at

Velika Kiroff, MSc: Lebens- und Sozialberaterin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Kinesiologin für Pferd und Reiter, Pferdebesitzerin.

Dr.ⁱⁿ phil. Marlena Koppendorfer: Sprachwissenschaftlerin, Ehe- und Familienberaterin, Saferinternet Trainerin. Fokus auf: psychoz. Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und deren Bezugspersonen.

Johanna Pözl: Clownin, Psychotherapeutin in Ausbildung.

Mag.^a Alexandra Rieger: Projektleiterin resonanzraum, Gesangsdozentin, Pferdebesitzerin.

Zielgruppe und Hintergründe

Für die *resonanzraum*-Workshops legen wir großen Wert auf eine kuratierte TeilnehmerInnen-Gruppe. Unser Ziel ist es, jeweils eine ausgewogene Dynamik aus Geschlecht, Altersgruppen, aber auch Hintergrundthematiken zu erreichen, um ein gegenseitiges Profitieren von Gruppenprozessen gezielt begleiten zu können.

Ziel des Modules ist es, persönliche Entwicklungen in den oben genannten Bereichen gezielt zu fördern und so die Lebenskompetenz und Resilienzfähigkeit zu stärken. Dies ermöglicht es den Kindern und Jugendlichen, Lösungsstrategien auf Herausforderungen wie Krisen, Unsicherheiten oder Ängste zu finden und so die eigene psychosoziale Gesundheit aktiv zu beeinflussen.

Von diesen Möglichkeiten profitiert jedes Kind, unabhängig von der Lebenssituation und dem familiären Hintergrund. Dementsprechend stellen wir unsere Gruppen aus einer Reihe von unterschiedlichen Zielgruppen zusammen: Kinder, die mit alters- und entwicklungsadäquaten Problemlagen teilnehmen (Primärprävention – Stärkung für aktuelle und zukünftige Herausforderungen des Lebens), Kinder die mit aktuell schwierigen Problemlagen wie etwa Scheidung oder einen Todesfall bewältigen müssen oder eine Tendenz zu einer Störung des seelischen Gleichgewichtes zeigen (Sekun-

därprävention – Stärkung um aus einer aktuellen Problemlage keine dauerhaften Schwierigkeiten werden zu lassen), und Kinder in längerfristig belastenden Situationen wie beispielsweise eine diagnostizierte psychische Erkrankung, Gewalt in der Familie, frühe Traumatisierung (Tertiärprävention – Unterstützung, um schwierige Lebenslagen zu stabilisieren und nicht weiter eskalieren zu lassen).

Der Zugang zu diesen Zielgruppen wird durch intensive Netzwerkarbeit sowohl im fachlichen Kontext (Soziale Arbeit, TherapeutInnen, Gesundheitswesen) als auch im schulisch-öffentlichen Kontext (VertrauenslehrerInnen, Eltern, Gemeinden) erschlossen.

Im Modul **Pferdeflüstern für Kinder & Jugendliche** liegt der Fokus besonders auch auf einer weiten Spreizung der Altersgruppe (8 bis 18 Jahre), um die Erfahrungen die aus diesem Spannungsfeld entstehen gezielt als Lernfeld nutzen zu können. Die Buben und Mädchen kommen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen zum Workshop. Dazu zählen psychiatrische Diagnosen, Verhaltensauffälligkeiten, schulische Schwierigkeiten, Mobbing bzw. fehlender Freundeskreis, Zurückgezogenheit und Schüchternheit, Aggression, familiäre Probleme, aber auch einfach Interesse am Umgang mit Pferden.



Ablauf und Prozesse

Die Workshopwoche wird von der Workshopleiterin und ihrem Team detailliert durchgeplant und flexibel an die Themen und Bedürfnisse der Kindergruppe angepasst. Abwechselnd werden in Kleingruppen bzw. Einzelarbeit sowie in der gesamten Gruppe zu den unterschiedlichen Methoden und Schwerpunkten Übungen durchgeführt. So wird für die Kinder und Jugendlichen immer wieder ein Wechsel zwischen „in-Beziehung-treten“ und Umgang und Auseinanderset-

zung mit Anderen, und „ganz-bei-mir-sein“ mit einer tiefen Konzentration auf die eigenen Wahrnehmungen und Empfindungen möglich.

Das niederschwellige und offene sozialarbeiterische Gesprächsangebot an die Eltern vor, während und nach dem Workshop soll einen Transferprozess im familiären Umfeld anregen.

Konkret ermöglicht die Arbeit mit den Pferden folgende Erfahrungen und Lernfelder für die Kinder und Jugendlichen:

- **Einen intensiven Selbsterfahrungsprozess, da sich das Pferd nicht zu einer Kooperation zwingen, sondern nur überzeugen lässt.** Pferde lassen sich nicht von Imponiergehabe beeindrucken, sind aber grundsätzlich interessiert, verspielt und hochsensibel.
- **Tief berührende Erfahrungen, wenn sich beispielsweise das Pferd entschließt freiwillig mit gebührendem Respekt und Abstand zu folgen.** Die Erfahrung, dass sich ein so mächtiges Tier wie ein Pferd anvertraut, berührt auf einer ganz tiefen Ebene und fördert so Selbstachtung und Selbstvertrauen.
- **Zu erleben wie klar oder indifferent man mit den eigenen Grenzen umgeht.** Pferde überprüfen immer ihren Rang in der Herde. Das tun sie indem sie Grenzen durch Anschubsen oder Aufdringlichkeit in Frage stellen. Gerade Kinder und Jugendliche deren Grenzen immer wieder überschritten wurden haben oft Schwierigkeiten, ihre Grenzen klar und deutlich zu vertreten und diese auch zu verteidigen. Pferde stellen hier ein gutes Übungsfeld dar.
- **Die Förderung von Achtsamkeit und Impulskontrolle.** Pferde lernen schnell, Reizen und Druck auszuweichen und immer feiner auf Reiz- Druckreduktion zu reagieren. Dadurch ist man aufgefordert, sehr achtsam zu beobachten und dementsprechend die eigenen Impulse zu kontrollieren.
- **Wieder Vertrauen zu fassen und sich angenommen zu fühlen.** Bei den Vertrauensübungen am Pferd werden die Kinder und Jugendlichen aufgefordert, sich auf das ungesattelte Pferd zu setzen oder sich auf den Rücken des Pferdes zu legen. Diese Übungen wirken sehr entspannend und vermitteln ein tiefes Gefühl von Getragensein und Geborgenheit. Ein ruhiger, warmer Körper, der trägt und nichts fordert stellt gerade bei Menschen mit traumatisierenden Erfahrungen eine wertvolle Gegenerfahrung dar.



- **Eindeutigkeit in der Körpersprache zu entwickeln, da das Pferd gleich einem Spiegel in seinem Verhalten rückmeldet ob man gegenwärtig und authentisch ist oder nicht.** Das erfordert, ein sehr genaues Gespür für die eigene Leiblichkeit und den Körper zu entwickeln. Leibhaftig zu erfahren wie man wirkt und was man vermittelt.
- **Geführt werden und sich tragen lassen, Förderung der Körperwahrnehmung am Pferd.** Um am ungesattelten Pferd Gleichgewicht zu finden ist man gefordert in die eigene Körpermitte zu gelangen. Aus der Körpermitte entwickelt man Kraft und Aufrichtung.
- **Selbst wieder die Zügel in die Hand zu nehmen.** Wieder die Zügel in die Hand zu nehmen ist nicht nur eine Redewendung, sondern tatsächlich ein großer Schritt zur Selbstermächtigung. Wer ein Pferd lenkt, muss wissen, wohin er oder sie will und dieses Vorhaben auch durchsetzen. Das ist nicht immer ganz leicht und erfordert ein ausgewogenes Maß an Durchsetzungsvermögen und Konsequenz.

Anmeldung/Info ▶

Mag.^a Alexandra Rieger
Telefon: +43 664 846 50 99
alexandra.rieger@resonanzraum.online



Kontakt

resonanzraum

Internationales Kompetenz-Zentrum
für Kinder und Jugendliche

Präsident: Mag. Dietmar Kerschbaum
Projektleitung: Mag.^a Alexandra Rieger

Badstraße 7
A-8380 Jennersdorf
+43 664 846 50 99
office@resonanzraum.online
www.resonanzraum.online