passia
Reittherapie • Reitunterricht
Mit Leidenschaft für Mensch und Tier

Der Hausaufgaben-Krieg

Warum dein Kind nicht „nicht will“ –

und die 10-Minuten-Routine, die euren Nachmittag rettet

Ein Guide für Eltern, deren Kind anders lernt

Kiki Hösle

zert. Reittherapeutin · dipl. Legasthenie- & Dyskalkulietrainerin

www.passia.de · info@passia.de

Kennst du diesen Nachmittag?

16:30 Uhr. Der Schulranzen liegt im Flur, das Matheheft auf dem Küchentisch. Dein Kind sitzt davor – und es passiert: nichts. Du erinnerst freundlich. Dann etwas bestimmter. Dann fliegt der Stift, es gibt Tränen oder Türenknallen, und eine Stunde später sitzt ihr beide erschöpft da. Die Aufgaben? Halb fertig. Die Stimmung? Am Boden. Und morgen geht es von vorne los.

Du hast schon alles versucht: Belohnungssysteme, feste Zeiten, gut zureden, mehr Druck, weniger Druck, daneben sitzen, allein lassen. Nichts davon hält länger als ein paar Tage.

Wenn du das kennst, dann ist dieser Guide für dich. Und er beginnt mit dem wichtigsten Satz, den du heute lesen wirst:

> **Dein Kind will nicht „nicht“. Es kann in diesem Moment nicht.**
>
> Das ist kein Erziehungsproblem und kein Charakterproblem. Es ist eine Frage des Nervensystems – und genau deshalb lässt es sich verändern.

Was im Kopf deines Kindes wirklich passiert

Unser Gehirn arbeitet – stark vereinfacht – mit zwei Systemen. Das eine ist das **Denk-System**: Es liest, rechnet, plant, merkt sich Dinge. Das andere ist das **Alarm-System**: Es schützt uns vor Gefahr und reagiert blitzschnell mit Kämpfen, Flüchten oder Erstarren.

Die beiden Systeme arbeiten wie eine Wippe: Je stärker der Alarm, desto schlechter funktioniert das Denken. Unter starkem Stress sind Konzentration, Arbeitsgedächtnis und Lernfähigkeit messbar eingeschränkt – beim Erwachsenen genauso wie beim Kind.

Und jetzt kommt der Punkt, der für dein Kind alles erklärt: Wenn ein Kind mit Legasthenie oder Dyskalkulie jeden Tag am Heft erlebt „Ich kann das nicht, alle anderen können es“, dann wird das Heft selbst zum Alarmsignal. Der Anblick der Hausaufgaben reicht, um das Alarm-System zu starten – noch bevor die erste Aufgabe gelesen ist.

> **Deshalb scheitert „Streng dich mehr an“**
>
> Ein Kind im Alarmzustand hat keinen vollen Zugriff auf sein Denk-System. Mehr Druck verstärkt den Alarm – und verschlechtert genau die Fähigkeit, die du fördern willst. Es ist, als würdest du jemandem, der gerade rennt, Kopfrechenaufgaben stellen.

Die drei Gesichter des Alarms am Küchentisch

Das Alarm-System zeigt sich bei jedem Kind anders. Vielleicht erkennst du deins in einem dieser drei Muster wieder – oder in allen, je nach Tag:

1. Kämpfen

Der Stift fliegt, das Heft wird zugeknallt, „Das ist alles blöd!“, Wut auf dich, auf die Schule, auf sich selbst. Sieht aus wie Trotz – ist aber der Versuch des Körpers, eine Bedrohung wegzudrücken.

2. Flüchten

Plötzlich muss dein Kind dringend aufs Klo, Wasser holen, den Stift anspitzen, der Katze etwas zeigen. Trödeln und endloses Ausweichen sind keine Faulheit – sie sind Flucht in Zeitlupe.

3. Erstarren

Leerer Blick, „Weiß nicht“, Kopf auf dem Tisch, keine Antwort mehr. Das wird am häufigsten missverstanden – als Desinteresse oder Provokation. Tatsächlich ist es die stärkste Stressreaktion von allen: Das System macht dicht.

Der Perspektivwechsel, der alles verändert

Frag dich in der Situation nicht mehr: „Warum macht mein Kind nicht einfach?“ Sondern: „In welchem Zustand ist mein Kind gerade – und wie kommen wir da gemeinsam raus?“ Allein diese eine Frage verändert deinen Ton, deine Körpersprache und damit die ganze Situation.

Die 10-Minuten-Routine vor den Hausaufgaben

Das Prinzip ist einfach: **Erst regulieren, dann konzentrieren.** Diese zehn Minuten sind keine verlorene Zeit – sie ersetzen die 45 Minuten Kampf, die ihr sonst führt. Die Routine kommt *vor* dem ersten Blick ins Heft, jeden Tag, in derselben Reihenfolge. Gerade Kinder, die anders lernen, brauchen diese Verlässlichkeit.

Minute 1–3 · Bewegung, die den Stress abbaut

Nach der Schule steckt der Stress des Tages noch im Körper. Er muss raus, bevor Stillsitzen möglich ist: 20-mal hüpfen, einmal ums Haus rennen, gegen ein Sofakissen boxen, Hampelmänner – was immer dein Kind mag. Wild ist ausdrücklich erlaubt.

Minute 4–5 · Trinken und ein kleiner Snack

Ein Glas Wasser, ein paar Nüsse, ein Stück Apfel. Hunger und Durst halten das Alarm-System aktiv – und Kauen selbst wirkt beruhigend auf den Körper.

Minute 6–7 · Eine Atemübung – gemeinsam

Die einfachste, die zuverlässig wirkt: **Kerzen auspusten.** Stell dir fünf unsichtbare Kerzen vor. Dein Kind atmet durch die Nase ein und pustet jede Kerze langsam und lange aus. Die verlängerte Ausatmung aktiviert den beruhigenden Teil des Nervensystems – das ist keine Esoterik, sondern Körperfunktion. Entscheidend: **Du machst mit.** Nicht anleiten und zuschauen, sondern mitatmen.

Minute 8–9 · Den Körper „schwer“ machen

Fester Druck und Muskelarbeit erden: mit beiden Händen 10 Sekunden gegen die Wand schieben (so fest es geht), sich mit den Armen vom Stuhl hochstemmen, oder eine schwere Decke kurz um die Schultern. Das gibt dem Körper das Signal: Ich bin sicher, ich bin hier.

Minute 10 · Der Mini-Start

Jetzt erst wird das Heft geöffnet – und zwar nur für die **kleinstmögliche erste Portion**: „Wir lesen nur die erste Aufgabe. Mehr nicht.“ Oder: „Nur die erste Zeile.“ Ein riesiger Aufgabenberg startet den Alarm sofort neu; eine winzige erste Portion macht das Anfangen möglich. Nach der ersten Portion wird die nächste vereinbart.

Was du erwarten kannst – ehrlich

Die Routine wirkt nicht am ersten Tag Wunder. Rechne mit zwei bis drei Wochen, bis sie selbstverständlich wird. Was viele Eltern aber sofort merken: Die Eskalationen werden seltener und kürzer – weil ihr nicht mehr aus dem Alarm heraus startet.

Wenn es trotzdem eskaliert: dein Notfallplan

Es wird Tage geben, an denen es trotzdem kippt. Für diese Momente gilt:

- **Stopp statt Durchziehen.** Wenn dein Kind weint, tobt oder erstarrt ist, wird in diesem Zustand nichts mehr gelernt – keine einzige Aufgabe. Eine Pause ist kein Nachgeben, sondern die einzige Abkürzung zurück.
- **Deine Ruhe zuerst.** Kinder regulieren sich am Nervensystem ihrer Bezugspersonen – dein Zustand steckt an, im Guten wie im Schlechten. Atme selbst dreimal lang aus, bevor du etwas sagst. Das ist keine Floskel, das ist der wirksamste Schritt auf dieser Seite.
- **Erst Körper, dann Worte.** Im Sturm nicht diskutieren, erklären oder ermahnen. Erst wenn der Körper ruhiger ist – nach Bewegung, Atem, vielleicht einer Umarmung, wenn dein Kind das mag – kommen Worte wieder an.
- **Neu starten oder würdevoll beenden.** Danach entweder mit einer winzigen Portion neu beginnen – oder den Tag bewusst beenden: „Heute war es zu viel. Morgen probieren wir es anders." Ein verlorener Hausaufgabentag kostet weniger als verlorenes Vertrauen ins Lernen.

Drei Sätze, die helfen – drei, die alles schlimmer machen

Sag stattdessen:

- **„Ich sehe, das ist gerade richtig schwer."** – Dein Kind fühlt sich gesehen statt bewertet. Das allein senkt den Alarm.
- **„Wir machen nur die erste Zeile. Dann schauen wir weiter."** – Macht aus dem Berg einen Schritt.
- **„Komm, wir bewegen uns kurz – dann geht's leichter."** – Bietet einen Ausweg an, ohne das Ziel aufzugeben.

Vermeide:

- **„Das hast du gestern noch gewusst!"** – Stimmt vielleicht. Aber unter Alarm ist der Zugriff aufs Gelernte blockiert. Der Satz beweist deinem Kind nur: Mit mir stimmt etwas nicht.
- **„Jetzt streng dich doch mal an!"** – Dein Kind strengt sich längst mehr an als die meisten anderen. Es kämpft jeden Tag doppelt.
- **„So schwer ist das doch nicht."** – Für dein Kind ist es genau das. Der Satz macht aus einer schweren Aufgabe ein Beweisstück des Versagens.

Und was hat das alles mit Pferden zu tun?

Vielleicht hast du dich gewundert, dass dieser Guide von einem Reittherapie-Hof kommt. Hier ist der Zusammenhang:

Alles, was du in diesem Guide gelesen hast, dreht sich um eine Fähigkeit: den eigenen Zustand wahrzunehmen und aus dem Alarm zurückzufinden. Genau das lernen Kinder bei mir – nur nicht am Küchentisch, sondern bei den Pferden.

Pferde nehmen den Zustand eines Menschen unmittelbar wahr und reagieren darauf – ohne Bewertung, ohne Noten, ohne „richtig oder falsch“. Ein Kind, das am Heft täglich erlebt, was es nicht kann, erlebt am Pferd zum ersten Mal seit langem: Ich kann etwas bewirken. Ich werde ruhig – und das Pferd wird es mit mir. Diese Erfahrung lässt sich nicht erklären, sie muss gemacht werden. Und sie verändert auch, was am Küchentisch möglich ist.

Seit über 13 Jahren begleite ich Kinder, die anders lernen – mit zertifizierter Reittherapie und diplomiertem Legasthenie- und Dyskalkulietraining, im Raum München Nord / Freising.

So geht es weiter

Wenn dieser Guide dir geholfen hat, dann lass uns in Kontakt bleiben:

- Auf Instagram zeige ich, wie diese Arbeit aussieht: **@passia.reittherapie**
- Auf **www.passia.de** findest du alle Angebote für Kinder und Erwachsene
- Gerade entsteht mein **Online-Kurs für Eltern**, deren Kind anders lernt – als Leserin oder Leser dieses Guides erfährst du als Erstes davon.

Und wenn du eine Frage zu deinem Kind hast: Schreib mir an **info@passia.de** oder antworte einfach auf die E-Mail, mit der du diesen Guide bekommen hast. Ich lese jede Nachricht selbst.

Herzlich,

Kiki Hösle

zert. Reittherapeutin · dipl. Legasthenie- & Dyskalkulietrainerin

Hinweis: Dieser Guide ersetzt keine medizinische, psychologische oder lerntherapeutische Diagnostik. Wenn du dir Sorgen um dein Kind machst, ist eine fachliche Abklärung immer der richtige Schritt – gerne begleite ich dich auf diesem Weg.

© 2026 Passia · Kiki Hösle · Reittherapie & Lerntraining · www.passia.de · info@passia.de · Alle Rechte vorbehalten.