

(Systemische) Paardencoaching

Door Annelotte Verhaagen



In januari 2014 bestond zorgmanege De Hartenhoeve in Deil 12,5 jaar. Het jubileumweekend ging op donderdag 23 januari van start met een congresmiddag over de inzet van paarden in zorg. Er was een korte documentaire over de meerwaarde van paarden voor jongeren die op de manege wonen en werken. Daarna volgde een presentatie van Ruud Knaapen over paardencoaching en het coachen met paarden vanuit systemisch perspectief. Daarmee hadden de circa 50 deelnemers aan de middag veel stof tot nadenken en -praten. Annelotte Verhaagen was één van hen en schreef er een artikel over voor Klein Hoefblad.

Hard plastic laarzen

Het verhaal van Ruud Knaapen en de paarden begint - zo vertelde hij deze middag - met een stel hard plastic rijlaarzen, die hij van zijn vrouw cadeau kreeg met de boodschap: jij moet iets met paarden gaan doen. Ofschoon hij destijds niet erg gecharmeerd was van zijn laarzen, geeft hij nu toe dat de vooruitziende blik van zijn vrouw zijn leven heeft veranderd. Inmiddels is hij al jaren werkzaam als coach met inzet van paarden en is als een van de eersten gestart met het coachen met paarden vanuit systemisch perspectief.

Zelf kwam ik enkele jaren geleden bij een workshop van Ruud, waar ik zeer onder de indruk raakte van de bijdrage die het paard leverde aan de familieopstelling van een van de deelnemers. Ik was nog maar net zelf bezig met paardencoaching en dacht: dat ga ik niet doen, want dat kan ik niet aan mijn klanten uitleggen. Maar dat dit een manier van werken was, die in korte tijd de kern raakte van wat er speelt bij een cliënt, daar was ik in een klap van overtuigd. Het paard, dat helemaal vrij in de bak loopt en zelf beslist welke beweging ze wil maken, heeft immers geen dubbele agenda, ze hoeft niet aan verwachtingen te voldoen, of indruk te maken. Het paard reageert hier en nu op wat er

is, niet meer en niet minder. Aan de coach om de sessie op een professionele manier te begeleiden.

Voor wie is paardencoaching bedoeld?

Mensen vragen vaak: "Ben je paardencoach? Coach je dan paarden..." (ik schud nee) "...of mensen..." (ik begin ja te knikken maar houd op als de vragensteller verder gaat met: "...met paarden?"). In coaching met paarden gaat het nadrukkelijk niet om de training van paarden, of

om de begeleiding van ruiters of paardeneigenaren. Ook gaat het niet om het werken met mensen met een beperking. De paarden worden ingezet in de begeleiding van mensen met vragen en leerdoelen op het gebied van leven en werk. Coaching is geen instructie of advies (waarbij de adviseur zich als expert opstelt) en ook geen therapie (waarbij de cliënt minder eigen kracht heeft om zelf zijn leven een nieuwe wending te kunnen geven). Hoewel het een soms in het ander kan overgaan, is het belangrijk om dat onderscheid te maken (en voor de coach om in

Heel verschillende doelgroepen

te schatten of een cliënt wellicht meer gebaat is bij een andere vorm van ondersteuning). Dat neemt niet weg dat paardencoaches heel verschillende doelgroepen kunnen hebben, van jongeren die aan hun zelfvertrouwen of assertiviteit willen werken tot managers die hun leiderschapsstijl ontwikkelen, of teams die hun samenwerking en versterken.

Verschillende aanpak

Coaching met paarden kan op verschillende manieren worden ingezet, waarbij de vraag of het thema van de cliënt leidend is. Om te beginnen is er de gedragsgerichte coaching, waarbij de deelnemer/cliënt een opdracht krijgt zoals: 'Laat het paard om je heen lopen'. De informatie voor de coach komt vooral uit de manier waarop de cliënt daarmee omgaat en hoe het paard reageert. Interventies zijn erop gericht hem/haar met (ander) gedrag te laten oefenen, en daardoor inzichten te krijgen over zijn

gedrag en de manier waarop hij overkomt en al dan niet effectief is. De vertaling naar de manier waarop de dingen gaan in het dagelijks leven of werk is snel gemaakt.

binding, ordening en balans

Paarden zijn hierbij zeer geschikt om mee en van te leren, omdat ze direct en zonder oordeel feedback geven op wat de cliënt doet, en net zo direct anders reageren als het gedrag van de cliënt anders is. Een van mijn coachpaarden kan bijvoorbeeld de opdracht heel goed omdraaien naar: 'Laat de mens om je heen lopen', of juist eindeloos rondjes blijven rennen, als de situatie voor haar niet duidelijk genoeg is. Dit lijkt dus op grondwerk met paarden, alleen gaat het er niet om dat je een vaardigheid aanleert maar dat je iets over jezelf leert.

De intrapsychische aanpak gaat een niveau dieper. Hier is het doel van de sessie inzicht en bewustzijn ten aanzien van (belemmerende) gedachten en patronen die aan gedrag en emoties ten grondslag liggen. De observaties en interventies van de coach spitsen zich toe op de informatie die hierover zichtbaar wordt in de interactie met het paard. Ook hier hebben paarden hun toegevoegde waarde, omdat ze niet alleen reageren op wat iemand doet, maar ook op wat iemand voelt. Als dit bij de cliënt niet hetzelfde is (hij doet bijvoorbeeld stoer maar voelt zich eigenlijk onzeker over de situatie), zal het paard daar vanuit zijn natuur als prooidier (veiligheid en duidelijkheid voor alles en een daartoe scherp ontwikkeld waarnemingsvermogen) op reageren, door zich niet te verbinden of weerstand te tonen. Het paard spiegelt hier wat er innerlijk speelt bij de cliënt.



Systemische coaching

Bij systemisch werken komen diepere drijfveren en dynamieken aan het licht, waarbij je niet alleen kijkt naar de cliënt zelf maar naar zijn systeem (familie, organisatie). Hier gaat het vaak om zaken die lange tijd verborgen bleven, die hun oorsprong vinden in het familiesysteem van de cliënt en waarvan hij of zij zich soms niet of nauwelijks bewust is. Hier kijkt de coach naar mogelijke verstoringen in de werking van de drie wezenlijke principes van systemisch werken: binding (ergens bij horen), ordening (je plek hebben) en de balans tussen geven en ontvangen. Overigens gaat het hier niet per definitie om een (familie) opstelling, waarin bepaalde elementen of personen door middel van representanten of pionnen worden opgesteld. De systemische aanpak impliceert een bepaalde blik, die ook in een sessie zonder veel woorden en zonder representanten vorm kan krijgen. Ook in een systemische sessie kan het paard vrij bewegen. Zijn positie, houding en bewegingen geven informatie over patronen in het systeem van de cliënt.

Ik deed aanvankelijk mijn opleiding elders maar besloot twee jaar later alsnog de opleiding Systemisch coachen met paarden bij Bureau Wind te gaan volgen. Nu, met het certificaat op zak, weet ik nog steeds niet precies hoe het werkt... maar dat hoeft ook niet. Dát het werkt is voor mij genoeg.

Meer weten?

www.wind.nu Ruud Knaapen schreef het boek *Coachen met paarden - Het systemisch perspectief* (Boom/Nelissen, 2012).

Op 27 september komt een grote groep paardencoaches samen bij het tweede paardencoachcongres, dit jaar op de HartenHoeve in Deil.