

De paardenluisteraar

tekst: Renske de Zwart | Beeld: Ben Deiman

Wat er een rustgevende werking uitgaat van een snorrende poes op schoot, of dat de dagelijkse wandeling met de hond ook goed is voor de baas, is algemeen bekend. Studies wijzen uit dat mensen met huisdieren minder stress ondervinden, gezonder zijn en langer leven. Dat je ook paarden kunt inzetten om meer te weten te komen over jezelf is minder bekend. De Krant van de Aarde bezoekt paardencoach Annelotte Verhaagen voor een kennismaking met deze manier van coachen.



Ze spreken elkaar in de Betuwe. Hier verzorgt Annelotte een aantal paarden en geeft zij coachingsprojecten. Trots stelt ze ons voor aan Dante en Cesar. Dante is een jonge zwarte Friese ruin met een open maar donkere blik. Cesar is een maatje groter en een ervaren coachpaard, Dante beleeft deze ochtend zijn eerste.

Wat is coachen met paarden? En het ook met andere dieren?

Wat paarden bijzonder maakt is dat het prooidieren én kuddedieren zijn. Als prooidieren zijn ze heel alert en gevoelig. Ze moeten constant hun omgeving verkennen en zijn hier helemaal op gebouwd. Ze kunnen vrijwel 360 graden om zich heen kijken en pikken heel veel signalen uit hun omgeving op. Daarnaast zijn het kuddedieren en daardoor heel sociaal. Ze zijn altijd bezig met de groep waarin ze verkeren. Door alert te zijn op omringende verhoudingen schatten ze voortdurend in wat iemands plek in de kudde is. Door goed voor

elkaar in de kudde te zorgen zijn de overlevingskansen van de kudde groter. Dit maakt paarden bijzonder geschikt voor coaching; ze voelen aan wat er bij iemand speelt, en zijn gericht op samenwerking en ondersteuning. Honden bijvoorbeeld leven ook in een roedel, het zijn sociale dieren, maar omdat het geen prooidieren zijn hoeven ze zich minder te richten op hun omgeving en positie van anderen."

Hoe ben je er toe gekomen?

"Ik ben een echt 'paardenmeisje'. Ik hou al mijn hele leven van paarden en ben intensief met ze bezig. Naast het berijden van paarden bestudeer ik ook hun gedrag, ben ik documentairemaker en coach. De laatste jaren heb ik mij door opleidingen, onder andere tot paardencoach, meer op coachen toegelegd. Sinds twee jaar kan ik mijn werk en hobby combineren, en mijn kennis van coaching en van paarden optimaal inzetten."

Wat heb je nodig om een goede paardencoach te zijn?

"Je moet allereerst een goede coach zijn. Kunnen achterhalen wat er bij iemand speelt en dat bespreekbaar maken. Het paard is een middel om hierbij snel tot de kern door te dringen. Het paard scherpert mijn waarneming. Een paard is hoog sensitief en reageert op dingen die ik niet zie. Dat geeft mij richting om met iemand in gesprek te gaan. Als paardencoach moet je heel goed weten wat natuurlijk paardengedrag is, en het paard goed kennen. In combinatie met je eigen coachingsvaardigheden kun je zo met je cliënten snel to the point komen. Ik noem mijzelf ook wel een paardenluisteraar. Ik ga aan de slag met de signalen die het paard mij geeft."

Wat heeft een paard nodig om een goed coachpaard te zijn?

"Veiligheid voor de mensen en het welzijn van het paard staan voorop. Een goed coachpaard moet lekker in zijn vel zitten. Ik neem geen



risico's met onrustige of onberekenbare dieren. Niet alle paarden zijn geschikt. Een manegepaard bijvoorbeeld is de hele dag door met veel verschillende mensen bezig. Zij krijgen zoveel prikkels dat ze zich afzonderen. Dat werkt meestal niet. Het moeten rustige, nieuwsgierige beesten zijn die zich willen laten aanraken."

Voor welke problemen kun je dit inzetten?

"Je kunt op verschillende niveaus met paarden werken. Een eerste niveau is gedragsgericht met een opdracht werken. Je gaat met het paard in de bak en moet bijvoorbeeld proberen het paard om je heen te laten lopen. Als coach kijk ik hoe dat gaat en wat er gebeurt. Door zo'n opdracht gaat het al snel over wat er achter ligt. Hoe komt het dat het wel of niet lukt? Maar ook het oefenen met grenzen stellen is mogelijk. Hou het paard maar op afstand en kijk welke houding je daarvoor nodig hebt. Een tweede niveau is het spiegelen. Je gaat alleen, of met een team, de bak in en kijkt hoe het paard op jou of de groep reageert. Het paard spiegelt wat er van binnen speelt en hieruit haal je als coach allerlei signalen die leiden tot vragen over wat er onder de oppervlakte speelt. Het derde niveau speelt zich af op het terrein van nog dieperliggende normen, waarden en vast gewortelde patronen in iemands leven. Bijvoorbeeld familieverhoudingen, of de bedrijfscultuur binnen organisaties. Voor dit soort problematiek kun je met familieopstellingen aan de slag. Als je kijkt naar thema's die vaak aan de orde komen in het coachen met paarden zijn het dingen die te maken hebben met samenwerken, het stellen van grenzen en leiderschap."

Tot slot gaan we de bak in om het coachen te zien. Er is een kennismakingstraining met vier

deelnemers. Iedereen heeft een eigen persoonlijke vraag en om de beurt gaat men met het paard de bak in om rustig kennis te maken. Opvallend is dat het paard op iedereen anders reageert. Bij de een wordt het paard speels en dertel, bij de ander begint hij enorm te gapen, of hij legt zijn zachte neus in iemands nek. Annelotte bekijkt de verschillende reacties en stelt naar aanleiding daarvan gerichte vragen aan de deelnemers. Al snel gaan de ge-sprekken over wezenlijke dingen die spelen in ieders leven.

Het is een mooie illustratie van Annelotte's verhaal. Met de nieuwe inzichten aaien we het paard over zijn neus en bedanken we hem en Annelotte voor deze boeiende kennismaking.

Krant **vd** Aarde

Meer weten?
info@annelotteverhaagen.nl