

Hoe krijg je een

In de regio wordt steeds vaker coaching gegeven waarbij paarden een rol spelen. Zo ook in Deil.



door
Suzanne de Winter

suzanne.de.winter@gelderlander.nl

DEIL - Met een tred die een dat-doe-ik-wel-evenhouding uitstraalt, heeft Annelotte Verhaagen al hordes managers en andere leidinggevendenden op haar paard zien aflopen.

Haar opdracht: laat het paard jou maar volgen. „In hun wens om meteen iets te dóén bij dat paard, want we staan niet graag even stil, gaan veel deelnemers op zoek naar het knopje van het paard. Ook mensen die rijden zie ik dat vaak doen”, zegt Verhaagen, die in Deil aan een dijk woont.

Ze is documentairemaker en enkele jaren geleden deed ze de opleiding tot coach. Naast reguliere coachingsgesprekken, gewoon aan tafel, biedt Verhaagen begeleiding met behulp van paarden. Met beter weer in aantocht beginnen deze en volgende maand heren der in Rivierenland workshops met paarden als ‘de experts op het gebied van non-verbale communicatie, samenwerking en leiderschap’, zoals Verhaagen het op haar site omschrijft.

“Toen hij dat zo zei, liet het paard zijn hoofd hangen en gaf een enorme rochelende zucht”

Annelotte Verhaagen

En er valt wat te kiezen: trainingen die inzicht geven in wat voor type leidinggevende je bent, paardentrainingen die je leren aandachtiger in het leven te staan of die je iets duidelijk willen maken over jouw rol in een groep.

De deelnemers uit het begin van dit verhaal krijgen meestal te maken met een paard dat blijft staan, doorgaat met grazen, de andere kant op kijkt of wegloopt. „Of langs de kant gaat staan bij de collega’s van die manager. Dat heb ik ook wel eens gezien gebeuren.”

Als je wilt dat een paard zonder touw met je meeloopt, zo legt de coach uit, dan zul je eerst contact moeten maken. „En je zult de innerlijke overtuiging moeten uitstralen dat jij de leiding hebt.”

En dat is op de werkvloer, maar ook thuis als opvoeder, natuurlijk niet anders. „Op mijn werk wordt ook niet naar me geluisterd. ‘Mijn kinderen doen nooit wat ik zeg’, hoor ik soms als het niet lukt met het paard. Hoe komt dat, vraag ik dan. Ik interpreteer niets, ik stel alleen veel vragen.”

Want de antwoorden geven de deelnemers namelijk uiteindelijk zelf. „Een manager kreeg het paard niet mee. Hij heeft er geen zin in, zei hij tot slot. Wie? Jij of het paard niet, was toen de vraag. Ik niet, antwoordde de manager, die toen ook al gauw opbiechtte eigenlijk helemaal geen zin meer te hebben in leidinggeven. Op het moment dat hij dat zo vertelde, liet het paard ineens zijn hoofd hangen en gaf een enorme rochelende zucht.”

Paardencoaching raakt ingeburgerd, merkt Verhaagen. Ze hoeft steeds minder vaak uit te leggen dat ze géén paardenfluisteraar is, hoewel ze die vraag niet erg vindt. „Het is ook niet zweverig wat ik doe, maar juist heel aards. Je staat met je laarzen aan in de



klei, lekker buiten in de wind.”

En soms bereik je in enkele uren in de bak bij een paard meer dan in een aantal coachingsgesprekken binnen, merkt Verhaagen.

„We zijn met zijn allen ondertussen zo verbaal geworden, we zijn zulke geofefende praters, dat we aan tafel lang de schijn kunnen ophouden en lang kunnen praten totdat we bij de kern komen. Een andere setting kan dat patroon doorbreken.”

Verhaagen was als kind al dol op

paard met je mee?



‘Paarden zijn in het hier en nu’

LIENDEN – Wie heeft zo langzamerhand nog geen cursus mindfulness gedaan? De – meestal – achtweekse aandachtstraining is al enkele jaren een wereldwijde hit. En in Lienden kan het ook met paarden.

Suzanne Bos is orthopedagoog en volgt een opleiding om mindfulnessstraining te geven. Haar tante is diergedragskundige en zo kwamen ze op het idee om een mindfulnessstraining te geven met behulp van paarden. Hun introductieworkshop is dinsdag op zorgboerderij Hoog-Broek in Lienden. Bos: „Mindfulness leert de deelnemers om op een gezondere manier om te gaan met stress door meer in het hier en nu te zijn. Dit omdat we altijd piekeren over wat al geweest is of wat er nog zou kunnen gebeuren.”

Maar paarden, die piekeren niet en ze leven in het moment. „Door naar ze te kijken kunnen we dit gedrag overnemen.” Maar leven niet alle dieren in het hier en nu? En zou de training dus ook met koeien kunnen worden gegeven? „Alle dieren leven in het heden”, beaamt Bos. „Maar paarden zijn voor ons goed te benaderen en je kunt interactie hebben.” Ze heeft gezocht op internet, maar mindfulness met paarden, dat komt ze nog niet of nauwelijks tegen.

■ Paardencoach Annelotte Verhaagen in Waardenburg, waar ze vaak haar trainingen geeft. foto William Hoogteyling

paarden. „Een echt paardenmeisje. Op mijn tiende mocht ik eindelijk een keer per week op les en in de vakanties hing ik hele dagen rond op die manege. Ik was een verlegen kind, maar bij paarden durfde ik alles.” De aantrekkingskracht van paarden op jonge meisjes? Verhaagen lacht. „Ik denk de combinatie van kracht en knuffelbaarheid. En die

glanzende ogen natuurlijk.” Wie zich afvraagt wat we kunnen leren van paarden die door ons vertroeteld worden, vertelt ze: „Het zijn vluchtdieren. Dat moeten ze ook zijn in de natuur. Ze bestaan al 65 miljoen jaar en ze zijn pas duizend jaar onder de mensen. Dat instinct, die antenne voor alles wat er om hun heen gebeurt, die werkt nog perfect.”

WORKSHOP

- Annelotte Verhaagen geeft vrijdag 10 april (9.30 tot 12.00 uur) een workshop paardencoaching in Waardenburg. Kosten: 37,50 euro. Meer workshops volgen op 9 en 22 mei en in juni. Alle informatie: annelotteverhaagen.nl
- De workshop Aandachtstraining

- met Paarden van Suzanne Bos is dinsdag 7 april (9.30 tot 12.00 uur) in Lienden, 25 euro per persoon. Informatie en opgeven: info@hoogbroek.nl
- Verhaagen en Bos benadrukken dat deelnemers niet op een paard hoeven te zitten als ze niet willen.