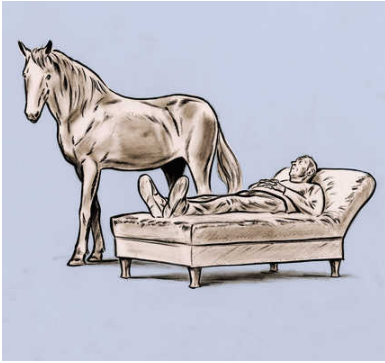


Paardenmiddel



Tobias Schalken

Ook een paard of pony kan een goede coach zijn, ontdekte Marike Wouters. Met haar laarzen in het zand maakte ze een bijzondere sessie mee, en leerde meer over zichzelf. 'Het dier houdt je een spiegel voor.' illustratie Tobias Schalken

MARIKE WOUTERS

Een beetje verkrampd sta ik midden in de paardenbak in het Rembrandtpark. Ook de vijf pony's van buitenspeelplaats 't Landje houden afstand en verzetten geen been. Het gemiddelde paardenmeisje zou dat verschrikkelijk vinden, maar voor iemand met dierenangst is dit een prima situatie.

Na enige tijd went het om tussen de dieren te staan, zelfs als een pony ons bijna omver loopt. Maar paardencoach Sabine Rabbe van PraatPaard, heeft de dieren goed onder controle. "Ik ben blij dat de pony's zo rustig zijn," zeg ik. "Als de pony's nou mensen waren, wat denk je dan?" vraagt Rabbe. "Ja, dan had ik dit helemaal niet leuk gevonden. Ik maak altijd snel contact met mensen. Misschien merken ze dat ik nog een beetje bang voor ze ben."

Rabbe geeft coachingssessies met paarden. Deze vorm van coaching is gebaseerd op het gegeven dat paarden ons (innerlijke) gedrag spiegelen door bijvoorbeeld hetzelfde gedrag te vertonen of

juist het tegenovergestelde gedrag te laten zien. Ze projecteren datgene wat ze aanvoelen op de ander. Met grote nieuwsgierigheid naar de methode en een verbroken relatie achter de rug, stapte ik de paardenbak in met de vraag: hoe kom ik op anderen over?

Na een paar dieren langzaam over de neus en rug te hebben gegaaid - waar ze overigens niets van moesten hebben - ontspan ik wat meer. Vrij relaxed staan we te praten in de bak. Ineens komen drie pony's dichtbij en gaan bij ons in een kring staan. Alle dierenogen zijn strak op mij gericht. Een zenuwachtig lachje borrelt op.

"Ik krijg bijna het gevoel dat ik wat moet zeggen, het gesprek gaande moet houden of leiden," zeg ik. Er valt een stilte. "Ik weet niet zo goed wat ik nu moet doen." Rabbe: "Is dat erg, dat je het even niet weet?" Er valt een stilte. "Nee. Misschien wel niet."

Cortisol

Op dat moment stappen de twee kleinste pony's uit de kring, lopen naar me toe en blijven met hun neus dicht bij mijn buik stilstaan. "Kijk eens wat er gebeurt!" zegt Rabbe. "Woo, dat voelt best fijn," zeg ik. "Blijkbaar is het niet erg als ik het even niet weet. Nu nemen zij initiatief."

Paarden worden al jaren ingezet bij verschillende therapieën voor onder anderen autisten, verstandelijk gehandicapten en mensen met spasmen. Paarden hebben een positieve invloed op hun gedrag. Uit onderzoek blijkt dat het contact met paarden het stresshormoon cortisol bij kinderen verlaagt, waardoor ze beter kunnen ontspannen. Paarden worden ook ingezet bij werkgerelateerde problemen, teambuilding, liefdesverdriet en andere vragen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling.

Zonder oordeel

"Het grote verschil tussen gewone coaching en paardencoaching is het gebrek aan een oordeel," zegt Rabbe, opgeleid tot paardencoach. "Als tien mensen tegen je zeggen: 'ik zie dit of dat bij jou', zal daar wel een kern van waarheid in zitten. Maar als één iemand het tegen je zegt, is dat al snel een oordeel van diegene. Een paard oordeelt niet. Het projecteert alleen datgene wat bij de deelnemer speelt." Rabbe interpreteert het gedrag van de pony's dan ook niet, maar gebruikt het als leidraad voor het gesprek.

Ook paardencoach Astrid Sterk van Sterk Met Paarden benadrukt dit voordeel. "Waar ik vroeger als maatschappelijk werker meer sturend werkte, probeer ik nu dat wat er gebeurt minder in te vullen." Sterk geeft haar sessies bij stal Wennekers aan de rand van het Amsterdamse Bos.

"Bij een reguliere coach bespreek je samen het probleem, stel je doelen en maak je een stappenplan. Vaak vanuit je hoofd. Soms zit daar ook een interpretatie van de coach aan vast. Bij coaching met een paard ga je aan het werk op het land en gebeurt het vanuit het contact met het paard. Voor mensen die niet makkelijk praten, in hun hoofd vastzitten of wat argwanend zijn tegenover hulpverlening, kan dat een prettige manier zijn."

Paarden zijn van nature gewend de omgeving te scannen op gevaar of disbalans. "Ze zijn heel sensitief; voelen aan wat speelt of in de lucht hangt," zegt Sterk. "Ze zijn ontzettend op elkaar ingesteld. Als jij in een weiland met paarden staat, hoor je als het ware bij de kudde. Ze zullen je 'scannen' en vervolgens reageren. Ze zullen je gedrag spiegelen. Dat wat ze laten zien, herkent de deelnemer vaak zonder woorden."

Singles

Bij Rabbe komen veel vrouwen met liefdesverdriet. "Ze dealen met een lastige relatie of een relatie die net voorbij is. Ik had hier laatst een deelneemster die het gevoel had dat iedereen haar in de steek liet. Toen ik met haar de paardenbak inliep, renden de dieren direct weg. Ze probeerde contact te maken met de paarden, maar dat lukte niet. In de daaropvolgende sessies heb ik haar laten inzien dat ze het waard is om lief te hebben."

Ook Sterkt krijgt vooral aanmeldingen van vrouwen, soms van mannen. De reden van aanmelding is heel divers: burn-outs, rouw of het niet meer lekker op het werk of in de relatie zitten. "De deelnemers variëren van mensen die veel met spiritualiteit hebben tot mensen die broodnuchter zijn. Sommigen denken dat ik een paardenfluisteraar ben. Daar moet ik wel om lachen."

Begin dit jaar organiseerde ze een sessie voor singles. Die was al begonnen, toen een grote man iets te laat binnenkwam. "Hij schoof stilletjes bij de groep aan. We waren oefeningen aan het doen en de paarden liepen al los," zegt Sterk. "De paarden zagen de stoere man en kwamen allebei op hem afgelopen en gingen ieder aan één kant van hem staan. Paard Rinske begon vervolgens met haar lippen zijn wang aan te raken. De man begon helemaal te blozen en voor hij het wist had Rinske de enorme muts van zijn hoofd getrokken. 'Goh, wat gebeurt hier!' zei ik toen. 'Je wilt niet opvallen en de paarden lopen gelijk naar je toe. Blijkbaar mag je die aandacht wel hebben'."

De man liet achteraf aan Sterk weten dat hij dat moment als zeer indrukwekkend had ervaren. Hij hield zichzelf vaak liever op de achtergrond en had door de sessie ingezien dat hij niet altijd onzichtbaar hoeft te zijn.

Dankzij mijn sessie paardencoaching ben ik me in sociale situaties bewuster geworden van mijn aanwezigheid:

hoe ik me opstel, hoe ik het gesprek leid of me verantwoordelijk voel voor de situatie. Nu ik me daar van bewust ben, kan ik gaan leren dingen los te laten. Ik kan het initiatief ook een keer aan een ander overlaten.

- MEER PAARDENCOACHES -

- Postcoach. Saskia Post geeft sessies bij onder meer Stal de Vries in Amsterdam-Noord.

- Paléo Paardencoaching. Leonique van Tol coacht in de regio Amsterdam en op locatie. Haar thuisbasis is het dorp Vogelenzang.

- Stap Voorwaarts. Simone van Loon geeft op vaste trainingslocaties coachingsessie, waaronder bij de stal Willig in Abcoude.

- Het Centrum voor Paardencoaching werkt landelijk en heeft o.a. een vestiging in Assendelft, waar Wendy ten Wolde coach is.

- WAT VINDT DE GEWONE COACH? -

Nico Willemsen van Gort Coaching Amsterdam vindt paardencoaching een mooie aanvulling op de reguliere coaching. "Vooraf voor het gevoelsstuk is het goed om met dieren te werken. Het paard was voor mij een spiegel."

Ook Yvonne Burger, executive coach en hoogleraar aan het Center for Executive Coaching van de Vrije Universiteit, heeft paardencoaching als positief ervaren. "Ik heb vroeger paardgereden bij een vrouw die ook paardencoach was. Ik heb daar veel van geleerd."

Ze plaatst echter ook een kanttekening. "Als wetenschapper is mij geen enkel wetenschappelijk onderzoek bekend dat de effectiviteit van paardencoaching aantoonde. Ik vind daarom dat je paardencoaching niet gelijk kunt stellen aan bijvoorbeeld counseling, psychoanalytische therapie en

andere coachingsmethodes die goed onderzocht zijn. Los daarvan kan het een heel mooie manier zijn om inzicht te krijgen in jezelf. Ervaringen blijven je soms veel beter bij dan gesprekken. Dat merk ik in mijn vak steeds vaker."