

Wat is trainen met paarden?

Steeds meer mensen erkennen de waardevolle kracht die het paard laat zien bij het ontwikkelen van mensen. Desondanks is het voor velen een nog onbekend fenomeen. Daarom vindt u hieronder een korte uitleg over het coachen met paarden.



Het paard is een prooidier en daarom ook een kuddedier en een vluchtdier. Om te kunnen overleven is hij afhankelijk van de groep, maar vooral ook van de leiders van de groep. De manier waarop het paard leeft en altijd heeft overleefd, kan ons veel vertellen over ons eigen functioneren.

Hoe werkt dat dan?

Paarden spiegelen het gedrag van mensen. Op het moment dat een deelnemer bij het paard in de ring komt, vraagt het paard zich direct af: wat wil deze persoon, wil ik mij aan hem verbinden, wat is mijn plek in het geheel; wat is het beste voor de kudde. Op basis van datgene wat een deelnemer denkt, voelt en doet, reageert het paard op hem. Dit uit hij in gedragingen die de coach vertaalt naar de deelnemer. Het gedrag bij het paard is leidend voor het gesprek tussen de trainer en de deelnemer. .

Er zijn vier hoofdonderwerpen die steeds terugkomen bij het coachen met paarden.

Sfeergevoeligheid

Wanneer paarden in de natuur op grote afstand een groep wolven ziet, kunnen zij aanvoelen of deze groep volgegeten is en er geen gevaar dreigt of dat zij hongerig en agressief zijn. Dit gebeurt ook wanneer er een deelnemer in de ring komt. Hij zal binnen enkele seconden de stemming aanvoelen en daar naar gaan handelen. Is iemand angstig, dan neemt het paard deze emotie over omdat hij bij de deelnemer waarneemt dat er iets is waar hij angstig voor moet zijn.

Een paard spiegelt de authentieke gevoelens van een deelnemer.



Communiceren

Wanneer er roofdieren in de buurt zijn, wil een kudde niet de aandacht op zich vestigen door met allerlei geluiden te communiceren. Daarom doen zij dit volledig non verbaal. Bij ons mensen ligt de nadruk op de woorden die we uitspreken. Toch wordt slechts 10% van onze boodschap bepaald door die woorden. De rest gebeurt door non verbale communicatie, zoals gezichtsuitdrukkingen, gebaren, houding en de energie die we uitstralen. Wij zijn ons zelden bewust van wat wij zeggen zonder de woorden. Paarden



doen niet anders. Zij reageren voornamelijk om deze signalen en geven deelnemers zo een heel goed inzicht in wat zij zeggen en de effectiviteit daarvan.

Een paard reageert op de non verbale signalen.

Leidinggeven

Een paard is voor zijn overleven afhankelijk van de leiders in de groep. Een kudde kent twee leiders de merrie en de hengst. Ieder hebben ze hun eigen taken en beide zijn ze onmisbaar. Wanneer een paard in contact komt met een deelnemer en zijn positie in de "kudde" opnieuw gaat bekijken, zal hij een sterke leidinggevende vertrouwen en willen volgen, maar bij iemand die diep van binnen heel wat minder zeker is, gaat dat niet gebeuren. Ook op de wijze waarop mensen leidinggeven aan het paard, krijgt een deelnemer direct feedback van het paard. Is er een leider die macht en aanzien wil (eigenbelang i.p.v. van belang van de kudde) dan zal het paard hem letterlijk de kont toekeren.

Er is geen eigenbelang, alleen het belang van de kudde.

Teambuilding

Binnen de kudde gelden strenge regels en is er een duidelijke rangorde. Ieder paard heeft zijn eigen taken waarmee hij schittert in de groep. Maar bovenal kent een paard geen ik, maar alleen wij. Hij kan alleen overleven als de kudde overleeft. De kudde wordt geordend zodat hij de groep het beste kan dienen. Hierin wordt ook de parallel getrokken naar het team van mensen. Wanneer zij samen met het paard een kudde vormen, wie neemt dan welk plaats in en hoe effectief is dat. Hoe is de ordening in hiërarchie? Wie krijgt of neemt de leiding en hoe wordt er onderling gecommuniceerd?





Het paard richt zich op datgene wat door groepen niet erkend wordt.

Emoties

Overkoepelend aan deze onderwerpen spiegelt het paard ook de dieperliggende emoties. Vooral in individuele coachsessie wordt hier extra aandacht aan besteed, omdat dit vaak onderwerpen zijn die als een rode draad door iemand zijn leven lopen. Doordat het paard vaak letterlijk doet wat de deelnemer (al heel zijn leven) ook doet, ziet de deelnemer wat er gebeurt en wat het resultaat hiervan is. De coach stimuleert de deelnemer door het stellen van waardevrije vragen, na te denken over wat er gebeurt en wat de resultaten daarvan kunnen zijn en hoe de deelnemer er mee om kan gaan.

