



Geen Woorden, Maar Paarden: De Kracht van Paarden Coaching & Therapie

Paarden hebben een natuurlijke, diepgewortelde gevoeligheid die ze tot unieke partners maakt in coaching en therapie. Als prooidieren zijn ze alert op hun omgeving en ze zijn altijd in het hier en nu. Ze nemen puur vanuit hun natuur waar wat er is en herkennen vanuit die puurheid spanning, angsten en intenties. Daarbij reageren ze oordeelloos op lichaamstaal, emoties en energie. Dit maakt paarden tot perfecte spiegels voor onbewuste processen. Werken met paarden is dan ook geen zweverig gebeuren. Het biedt mogelijkheden om op een natuurlijke manier in contact te komen met onderliggende, onbewuste gevoelens.

- ◆ **Spiegel van Emoties** – Paarden pikken de kleinste signalen op, zoals een gespannen ademhaling of een subtiele beweging. Ze reageren daar direct op doordat het bij hun alertheid oproept. Vervolgens zetten ze hun vermogen in om hun eigen emoties en stress te reguleren en dat uit zich in voor mensen herkenbaar gedrag van het paard. Dit stelt de coach/therapeut in staat het gedrag van het paard te benoemen en samen met de client te reflecteren op (on)bewuste emoties en stressniveaus bij de client.

- ◆ **Focus op het Hier en Nu** – Paarden leven volledig in het moment. Ze nemen met grote sensitiviteit simpelweg de situatie waar in het hier en nu. Door te reflecteren op de onbewuste gevoelens van de client kan deze zich er bewust van worden. Dat maakt het vervolgens mogelijk om interventies te plegen in de interactie van de client met het paard. Het paard zal dan reageren op de nieuwe situatie. Als de client de interactie daadwerkelijk verandert, zal het paard dat waarnemen en het eigen gedrag ook veranderen. Die verandering levert het leermoment op voor de client. Het helpt cliënten om bewuster te worden van hun eigen (onderliggende) gevoelens en moedigt cliënten aan te oefenen met ander gedrag in de interacties met andere mensen. Paarden coaching en therapie is een vorm van ervaringsgericht leren.

- ◆ **Oordeelloos en Veilig** – Paarden reageren zonder oordeel en zonder verborgen agenda. Ze nemen de situatie waar zoals die zich aandient, zonder waardeoordeel. Omdat paarden kuddedieren zijn tonen ze vanuit hun aard ook sociaal gedrag. Ze verbinden zich met cliënten die onzeker zijn of gevoelens van ongenoegen ervaren en vanuit die verbinding bieden ze sociale steun. Dat maakt dat de samenwerking met paarden steeds een veilige omgeving biedt waarin cliënten zich open kunnen stellen voor zelfonderzoek en groei.

- ♦ **Een Brug naar Bewustwording** – Voor cliënten die vastlopen in traditionele therapieën kan de interactie met paarden een doorbraak betekenen. De relatie met een paard kan een nieuwe weg openen naar inzicht en herstel.

- ♦ **Lichaamstaal en Projectie Mogelijkheid** – Paarden nemen niet alleen emoties waar, maar vertalen dat ook heel puur in hun eigen gedrag en lichaamstaal. Ze laten fysiek zien hoe ander mensen het gedrag van iemand kunnen ervaren. Dit maakt de leerervaring krachtig, zuiver en direct.

- ♦ **Oxytocyne** – Contact met dieren zorgt ervoor dat oxytocyne vrij komt bij mensen. Dat gebeurt ook in het contact met paarden. Dit geeft een positief rustgevend gevoel, stemming verbetert, angst neemt af en er komt meer ruimte voor sociale interactie, waardoor een goede leeromstandigheid ontstaat.

- ♦ **Outside in the box** In de natuur werken met paarden is voor veel mensen een nieuwe ervaring. Cliënten worden uitgedaagd buiten hun comfortzone te treden en vaste (gedachte) patronen te doorbreken. Dit stimuleert de client andere, nieuwe oplossingen te bedenken.

Rol van de coach/therapeut

Coaching en therapie met paarden biedt een unieke kans om op een diepgaand niveau te werken aan persoonlijke ontwikkeling of herstel. De reacties van de paarden maken zowel de cliënt en de coach of therapeut attent op hun lichaamssignalen en zijn de basis voor het gesprek dat daarop volgt.

Begeleiden van het proces – De coach of therapeut ondersteunt de cliënt bij het observeren van en reageren op het gedrag van het paard en de betekenisgeving hieraan voor zichzelf. De deskundigheid van de coach/therapeut zorgt ervoor dat client eigen bevindingen leert koppelen aan 'nieuw' gedrag. Dit kan de client dan vervolgens weer oefenen met het paard.

Tolken van het paardengedrag – Paarden reageren instinctief op de emoties en energie van de cliënt, en de coach helpt deze reacties te vertalen naar persoonlijke thema's, zoals leiderschap, vertrouwen of grenzen stellen.

Stellen van gerichte vragen – Door open vragen te stellen, helpt de coach de cliënt om zelfreflectie toe te passen en verbanden te leggen tussen de interactie met het paard en situaties uit het dagelijks leven. Het doel van de sessie, coaching of therapie, bepaalt de mate van diepgang.

Creëren van een veilige omgeving – De coach zorgt ervoor dat de cliënt zich zowel fysiek als mentaal veilig voelt, door duidelijke instructies te geven en in te grijpen als een situatie dat vereist. De coach waakt over het welzijn van zowel de client als het paard. Alleen als beiden zich veilig voelen kan een positieve interactie ontstaan.

Therapeutische of coachende interventies – Afhankelijk van de doelstelling van de sessie biedt de coach specifieke technieken om de cliënt te ondersteunen in persoonlijke ontwikkeling, traumaverwerking of gedragsverandering.

Voor wie?

Degene die gecoacht wordt hoeft geen ervaring met paarden te hebben. Tijdens de coachsessies krijgen deelnemers de gelegenheid om naast en met het paard oefeningen te doen. De client zit niet op het paard.

Er is ook een mogelijkheid tot het volgens van coachsessies in groepsverband, te denken aan:

1. gezinsleden, partners of familieleden die hun eigen rol en onderliggende patronen met elkaar willen onderzoeken;
2. kinderen die in groepsverband willen trainen in sociale vaardigheden en weerbaarheid, zoals bijvoorbeeld willen leren voor zichzelf op te komen, meer rekening met anderen te houden, of vrienden te maken;
3. groepsleden of teamleden die persoonlijke sterke eigenschappen willen ontdekken waardoor samenwerking kan worden verbeterd..

Praktijkvoorbeeld van een paardencoachingssessie

Situatie

Sophie, een 34-jarige vrouw met een leidinggevende functie, heeft zich aangemeld voor een paardencoachingssessie. Ze voelt zich vaak onzeker in haar rol en merkt dat haar teamleden niet altijd bereid zijn haar instructies op te volgen. Het doel van de sessie is te begrijpen hoe de interactie met medewerkers verloopt, hoe ze daar meer zelfvertrouwen in kan ontwikkelen en hoe ze stappen kan zetten in een leiderschapsstijl die bij haar past.

Een sessie

Bij aankomst op de locatie ontmoet Sophie de coach en wordt ze voorgesteld aan het paard, een grote, rustige ruïen genaamd Paso. De coach vraagt haar om zonder woorden contact te maken met Paso en te proberen hem mee te laten lopen in de bak.

Sophie stapt de bak in, loopt op Paso af en probeert hem met handgebaren in beweging te krijgen. Maar Paso blijft staan, draait zelfs een beetje zijn hoofd weg.

Sophie zucht:

"Zie je wel? Dit gebeurt op mijn werk ook. Mensen reageren niet op mij."

De coach vraagt:

Coach: "Wat voel je op dit moment?"

Sophie: *"Ik voel me klein en ik heb ook geen controle."*

Coach: Ik wil je vragen om je houding te veranderen: rechtop staan, stevig met beide voeten op de grond, diep ademen en met een stevige intentie naar Paso kijken.

Wanneer Sophie dit doet en met een rustige, maar significante energie op Paso afloopt, heft Paso zijn hoofd op, kijkt naar haar en begint rustig met haar mee te lopen.

Sophie: *"Wauw, dit is bizar... Het voelt ook alsof hij me nu serieus neemt."*

Coach:
"Wat heb je net anders gedaan?"

Sophie: Het gaat dus niet om harder te werken of om controle te houden, maar om haar innerlijke houding en overtuiging. *"Ik stond steviger, voelde me zekerder, en hij reageerde daar direct op."*

Sophie begrijpt nu dat haar betrouwbaar in haar werk zich niet alleen uit in woorden, maar ook in lichaamsstaal en energie. Ze besluit bewuster te werken aan haar houding en de manier waarop ze zichzelf presenteert naar haar team.

Praktijkvoorbeeld van een equithérapie-sessie bij trauma-verwerking

Situatie

Marlies, een vrouw van 42, heeft een verleden van huiselijk geweld en worstelt met vertrouwen en grenzen stellen. Ze heeft therapie gevolgd, maar merkt dat praten over haar gevoelens soms te zwaar of te abstract is. Haar therapeut raadt equithérapie aan als een manier om op een ervaringsgerichte manier met haar angsten en emoties om te leren gaan.

De sessie

Marlies arriveert op de locatie en ontmoet de therapeut en het paard Paso. De therapeut legt uit dat Paso haar niets zal forceren en dat ze in haar eigen tempo mag bepalen hoe ze de sessie aangaat.

Therapeut: "Je hoeft niets te doen, alleen te observeren. Wat valt je op aan Paso?" vraagt de therapeut.

Marlies kijkt naar het paard: "Hij is groot, maar hij ziet er rustig uit," zegt

Therapeut: "Hoe voelt het om hier te staan?"

Marlies: Twee dingen tegelijk. Ik voel me nerveus omdat hij zo groot is, maar ergens voelt het ook veilig. Hij doet niks om me bang te maken."

Therapeut: "Dat is interessant, hè? Soms voelen we ons angstig, ook als er geen directe dreiging is. Wil je proberen dichterbij te komen?"

Langzaam zet Marlies een paar stappen naar voren. Paso draait zijn oren naar haar toe, maar blijft staan.

Marlies: *"Hij kijkt naar mij, maar hij dwingt niets,"* merkt ze op

Therapeut: *"Hoe voelt dat?"*

Marlies: *"Fijn. Dat ben ik niet gewend."*

"Hij observeert mij,"

"therapeut" ja, en hij vraagt niets terug, behalve dat je jezelf blijft. Hoe zou het zijn als mensen in je leven ook zo met je omgingen?"

Marlies: *"Dat weet ik niet. " Ik denk dat ik altijd bang ben geweest dat als ik mezelf liet zien, het niet genoeg zou zijn."*

Therapeut: *"En toch... hier ben je." En het is genoeg,"* zegt

De werkelijkheid

Aan het einde van de sessie voelt Marlies een diepe rust. Ze ziet dat vertrouwen en veiligheid niet altijd over controle gaan, maar over het herkennen van situaties waarin ze echt veilig is. De ervaring met Paso geeft haar een nieuw referentiepunt: niet iedereen zal haar pijn doen, en ze mag stap voor stap opnieuw leren vertrouwen.

Praktijkvoorbeeld van een equithérapie-sessie bij rouwverwerking

Situatie

Anja, een vrouw van 50, heeft onlangs haar man verloren na een lang ziekbed. Sinds zijn overlijden voelt ze zich leeg en verloren, ook is ze zichzelf kwijt. Ze heeft moeite om haar emoties te voelen en heeft het gevoel dat ze sterk moet blijven voor haar kinderen en omgeving. Op aanraden van een vriendin besluit ze een equithérapie-sessie te proberen, in de hoop dichterbij haar gevoel te komen.

De sessie

Anja arriveert op de locatie en ontmoet de therapeut en het paard, een bonte merrie genaamd Bo. De therapeut nodigt haar uit om zonder verwachtingen de bak in te gaan en gewoon bij Bo te zijn.

Anja blijft eerst wat op afstand staan: *"Ik weet niet wat ik moet doen",*

Therapeut: *"Je hoeft niets te doen, gewoon er zijn. Hoe voelt het om hier te staan?"*

Anja haalt diep adem: *"Rustig, denk ik. "Maar ook... een beetje of ik op instorten sta."*

Bo lijkt haar gevoelens te voelen en zet langzaam een paar stappen naar Anja toe. Ze stopt een paar meter voor haar en wacht af.

Therapeut: "Wat denk je dat Bo nu doet?" Anja: "Ze wacht... Ze dringt zich niet op, maar ze is er gewoon."

Therapeut: "Net zoals je verdriet. Het dringt zich niet altijd op, maar het is er."

Anja: "Ik heb het zo lang geprobeerd het weg te stoppen," zegt ze zacht.

Bo zet nog een stap dichterbij en legt haar hoofd voorzichtig tegen Anja's schouder. Dat gebaar breekt iets in haar open. Tranen rolt over haar wangen terwijl ze haar hand op Bo's hals legt.

Therapeut: "Het is oké", je hoeft het niet alleen te dragen."

Anja blijft een tijdje zo staan, zonder woorden, terwijl Bo rustig bij haar blijft.

Na afloop van de sessie

De therapeut helpt haar dit inzicht te verkrijgen en te bespreken hoe ze deze ervaring in haar dagelijks leven kan meenemen. Ze stelt voor om een ritueel te bedenken, zoals een moment op de dag waarop Anja bewust ruimte maakt om haar gevoelens toe te laten, zonder ze weg te duwen.

Anja vertrekt met een gevoel van opluchting. Het verdriet is er nog steeds, maar voor het eerst voelt ze dat ze het niet hoeft te verbergen – en dat er ruimte is om het stap voor stap er te laten zijn.

Wil jij ervaren wat paarden voor jou kunnen betekenen?

 Neem contact op en ontdek de impact van paarden coaching.



Spiegelen: Samen dezelfde kant opkijken



Sensitiviteit: Verbondenheid, liefde, troost, zachtheid



Een veilige omgeving voor mens en paard: Nieuwsgierig naar elkaar



Contact en interactie; samen in beweging

