

# Paarden als spiegel

**Een topruiter kan van een getalenteerd paard een topatleet maken. Omgekeerd kunnen paarden ook mensen helpen 'tip top' in hun vel te komen zitten. Trainer/coach Ferdinand Aukes zet paarden bewust in voor dat doel.** Tekst en foto's: Margriet Markerink

Zes vrouwen en twee mannen, afkomstig uit alle windstreken van het land, volgen vandaag de workshop 'Het paard als spiegel'. De één komt uit pure nieuwsgierigheid, de ander is hoofd verkoop en wil meer inzicht krijgen in leiderschap. Weer een ander heeft net een persoonlijke crisis achter de rug. "Ik ben hier om te ontdekken hoe ik mijn grenzen moet aangeven." Ferdinand knikt. "De paarden zullen je daar zeker inzicht in gaan verschaffen." De coach blaakt van zelfvertrouwen. Hij heeft duidelijk vaker met dit bijtje gehakt. "Het draait hier vandaag om een stukje leiderschap over je eigen leven", steekt hij van wal. "Dat begint met het leiderschap over jezelf. Daarom ga je nu eerst – in stilte – touw vlechten. Kom in contact met jezelf."



## Leiden en geleid worden

"Bij de volgende oefening draait alles om in verbinding zijn met jezelf en de ander", vervolgt Ferdinand. "Eén deelnemer krijgt in elke hand een gevlochten touwtje en gaat geblieddoekt lopen. De ander loopt erachter en mag via de touwtjes sturing geven, waarna we de rollen omdraaien. Hoe is het om geleid te worden? Hoe is het om te leiden? Leid zo respectvol mogelijk. Wek vertrouwen, bots nergens tegenaan. Ook dit doen we in stilte, zodat de geleide persoon helemaal op zijn of haar gevoel wordt teruggeworpen. De één loopt snel, de ander heel voorzichtig. Oordeel daar niet over. Laat het gebeuren. Het is alleen maar voelen en zijn. Vermijd lijfelijk contact. In het dagelijks leven kun je ook niet altijd iemand vastpakken om sturing en leiding te geven." Na de oefening komt een stortvloed van reacties los. "Ik voelde weerstand", roept een deelnemer bijna verontwaardigd. "Mooi, dan begint hier voor jou al een bewustwordingsproces", reageert Ferdinand. "Jouw gevoel zegt: nee, dit wil ik niet. Waarom ga je dan toch op wijskracht door? Spring je ook in de sloot als ik jou daartoe de opdracht geef? Stem met jezelf af. Bepaal jouw persoonlijke grens." Een andere deelnemer voelde juist te weinig leiding. Ferdinand knikt. "Juist daarom is afstemmen zo essentieel. De één kan uit de voeten met de gegeven ruimte, bij de ander is het belangrijk contact te houden door iets meer spanning op de touwtjes te geven."

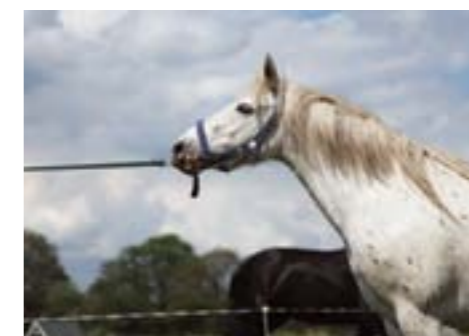
## Spikkel en Famke

Op naar het weiland waarin de merries Spikkel



en Famke staan te grazen. Zwarte Famke staat al in een met wit lint afgezet hoekje. Ferdinand neemt de eerste deelnemster mee naar het midden van de afgezette ruimte. "Straal maar uit: dit is mijn grens. Hier blijf jij buiten." De Friese merrie pikt de boodschap feilloos op. De deelnemster wil het paard toch wel even aaien en benadert haar respectvol, waarop Famke zich helemaal overgeeft aan haar kriebelende vingers. "Ik voelde zoveel warmte", roept de vrouw, na deze eerste ken-

nismaking. Ferdinand glimlacht: "Omdat hijzelf ook veel warmte geeft." De tweede deelnemer weet de aandacht van Famke maar heel even vast te houden. "Zo vergaat het mij nu ook altijd met mensen", flapt hij eruit. "Ik maak makkelijk contact, maar ze haken al heel snel af." Ferdinand suggereert dat hij misschien iets te hard zijn best doet en laat het daar verder bij. Alle deelnemers die samen met Ferdinand in de ring stappen, krijgen van Famke subtiele, persoonsgebonden aanwijzingen in lichaams-



taal. Ferdinand begeleidt en fungeert als tolk. Na afloop twijfelt niemand nog aan het sublieme communicatieve vermogen van paarden. De meeste indruk maakt de puurheid van de 'paardenreactie'. Hoe bescheiden of macho je je ook opstelt, pas als je dit soort aangeleerde gedragspatronen laat varen en helemaal jezelf bent, neemt het paard je serieus.

### De beproeving

Nu mogen de deelnemers met de onschuldig ogende pony Spikkel de ring in. "Je doet dit alleen, tenzij je zoveel angst hebt dat je niet durft", geeft Ferdinand aan. "Dan mag je mij vragen mee te lopen." Eén deelnemer kiest dankbaar voor die optie. Met Ferdinands hand op haar rug maakt ze contact met Spikkel.

Even later staat ze zelfs met haar armen om de pony heen. Deze laat haar begaan en houdt ondertussen de omgeving nauwlettend in de gaten. "Zij staat in de veulenpositie", ondertitelt Ferdinand. "Daarom voelt Spikkel het als haar taak om te kijken of de kust veilig is." Ontroering alom. De volgende deelnemers staat minutenlang roerloos in de ring, volslagen genegeerd door Spikkel. "Is dit wat je wilt?", informeert Ferdinand. "Ik wil haar wel aaien maar ben niet iemand die zich opdringt", antwoordt ze. Ferdinand knikt bedachtzaam. "Gisteren zei een deelnemer iets soortgelijks. Uiteindelijk bleek dat zij nooit iets voor zichzelf vroeg en alles van zichzelf weg gaf. Ik zei: volgens mij loop jij ontzettend leeg. Die mevrouw barstte in tranen uit. Dat



was precies wat er in haar leven speelde. Jij hebt iets te vragen, durf het te vragen. Dat levert je meer respect en sympathie op dan wanneer jij je altijd maar afwachtend opstelt." De deelnemer herpakt zich en richt haar aandacht op Spikkel. Deze reageert vrijwel onmiddellijk door naar de jonge vrouw toe te lopen, haar gevlekte neus behoedzaam tegen haar wang te drukken en snuivend uit te ademen. Met gesloten ogen ondergaat de deelnemer deze ultieme paardenbegroeting. Twee verschillende wezens op één golfengte. Iedereen is ervan onder de indruk.

### Ik vertrouw je

De man die door Famke werd afgewezen, krijgt ook van Spikkel de bons. Ferdinand neemt de schokschouderende man even apart. Op een gegeven moment gaat Spikkel pal voor de twee mannen op de grond liggen en ontbloot haar kwetsbare buik. "Ze vertrouwt je", zegt Ferdinand. De man reageert nauwelijks. Spikkel staat op, loopt een rondje, benadert de man van achteren en laat haar hoofd zachtjes op zijn linker schouder rusten. Met roodbeulde ogen komt hij de ring uit. Nu hij zijn kwetsbaarheid durft te tonen, staat daar ineens een heel ander mens, die als bonus ook nog eens een spontane groepsknuffel krijgt.

### Uitnodigen of meesleuren?

Een voortvarende dame beent met grote passen door de wei, in de volle overtuiging dat Spikkel haar zal volgen. Niet dus. Ze keert terug en grijpt de merrie resoluut bij het halster. De signalen van ongenoegen daarover – oren in de nek – negeert ze. Ferdinand stapt zwijgend de ring in, pakt de dame bij de hand en sleurt haar mee. "Wat doe je nou?" Ferdinand reageert niet en loopt stoïcijns door. Dan stopt hij. "Hoe voelt dat?", vraagt hij. "Als dwang." De vrouw laat het halster los, waarop Spikkel er als een speer vandoor gaat. "Wat denk je dat die pony je wil vertellen?", gaat Ferdinand

verder. "Dat het misschien ook anders kan..?" Nauwelijks heeft ze dit gezegd of Spikkel komt er weer gezellig bij staan. Een lachsalvo galmt over de weide...

### Leiderschapskwaliteiten

Als laatste mag het hoofd verkoop zijn leiderschapskwaliteiten tonen. Spikkel besnuffelt zijn benen, waarna ze zich nuffig omdraait en Famke opzoekt. Er volgt een koddige dans van elkaar afstotende magneten. "Neem deze longeerlijn maar", zegt Ferdinand. "Soms heb je een fysiek lijntje nodig om te gaan voelen. Mannen hebben sowieso meer moeite met voelen, weet ik uit eigen ervaring." Ook met een longeerlijn aan haar halster blijft Spikkel afstand houden. "Jouw beeld van leiderschap is waarschijnlijk negatief", concludeert Ferdinand hieruit. "Jij verwacht leiderschap met de baas spelen. Leiderschap is: je doel stellen, je focus neerzetten en dan loslaten. Als je loslaat, kan het gebeuren dat het paard uit zichzelf naar jou toekomt." De man denkt daar even over na en besluit dan van strategie te veranderen. Hij begint de pony te volgen. "Mooi!", roept Ferdinand verrukt. "Volgen en leiden horen bij elkaar. Soms heeft een medewerker een fantastisch idee waar jij wel in mee wilt gaan. Wie voldoende zelfvertrouwen heeft, ziet deze vorm van volgen niet als een zwakgebod. Toch blijf ik twijfel zien. Spikkel vindt dat gras nog steeds veel interessanter dan jou." De man haalt diep adem, recht zijn rug en begint doelgericht te lopen. Spikkel volgt. Sterker nog, aan de andere kant van het lint loopt nu ook Famke mee. "Jij hebt wel degelijk leiderschapskwaliteiten", glundert Ferdinand. Later zal de man zeggen: "Ik dacht eerst dat ik bij een zweefclubje terecht was gekomen. Het tegenovergestelde is het geval. Zo'n paard zet je met beide benen op de grond. Wat een fantastische spiegel!"

Ook eens voor de spiegel van het paard staan? Surf naar [www.innerqui.nl](http://www.innerqui.nl) 