



In gesprek met paardencoach Jaeike Stienstra

De wijsheid van de paardenkudde

Paardencoaching gaat over eenduidige communicatie aldus Jaeike Stienstra: "Of je neemt de leiding, of je bent volger. Iedereen in een systeem heeft een eigen plek en rol en die moeten glashelder zijn voor soepele samenwerking. Paarden kunnen alleen een leider volgen die rust en vertrouwen uitstraalt en eenduidig in zijn boodschap is. Wij mensen zijn vaak niet eenduidig in onze boodschap, waardoor er communicatieproblemen ontstaan. Paarden laten je feilloos en zonder oordeel ervaren hoe dat er bij jou vanbinnen, en dus in de communicatie, uitziet. Ze laten je onmiddellijk zien of je een scherpe grens hebt of dat dat bij jou een diffuus gebied is."

Auteur: Saskia Teppema

“Paarden reageren niet op wat we zeggen, maar op wat we uitstralen,” vervolgt Jaeike. “Ze reageren op onze non-verbale communicatie, onze lichaamstaal. Elke lichaamshouding betekent voor het paard iets. Bij iedere gedachte hoort een – onbewuste – lichaamshouding.”

“De communicatie in een paardenkudde, hoe groot die ook is, verloopt soepel. Ze hebben aan een half woord (lees: oor, blik) genoeg. Wij geven als mensen vaak sociaal wenselijke reacties. Dat doen paarden niet, die zullen in dat geval niet doen wat jij wil. Je krijgt op de tweede feedback. Paarden zijn daarom zulke mooie leermeesters: ze maken je bewust van hoe duidelijk je bent. En duidelijkheid geeft rust en vertrouwen. Het voornaamste zintuig van paarden is gewaar zijn. Ze zijn zo gevoelig dat ze voelen of de leeuw in de bosjes slaapt of jaagt, ook al ziet het er op het oog hetzelfde uit. De energie is echter verschillend. Zo voelen ze ook of onze hartslag of bloeddruk omhoog gaat, iets wat wij zelf meestal niet voelen of waar we ons niet bewust van zijn. Paarden reageren op onze energie en onze gedachten. Bij onze gedachten horen lichaamshoudingen. Voor een paard betekent elke lichaamshouding iets anders. Is een wenkbrauw opgetrokken of ontspannen?”

“Een paard kent maar twee standen in de communicatie: iets is duidelijk of iets is niet duidelijk. Het is alles of niks. Als jij al twijfelt – zou het paard wel over de brug gaan? – dan zal het paard niet over de brug gaan.”

Leiderschap

In hoeverre speelt rangorde bij paarden een rol?

“Paarden zijn vlucht- en kuddedieren. Om te overleven moeten ze goed samenwerken. Ieder heeft zijn eigen plek en rol in de kudde, de rangorde. Het woord geeft het al zo mooi aan: in orde en eenheid gaat samenwer-

ken soepeler. Je hebt dus de hoogste tot de laagste in rang in de kudde. Maar er is geen oordeel over die plek. Voor hen is het een systeem van samenwerken. Het bepalen van de rangorde in een kudde gaat er niet altijd zachtzinnig aan toe. Daar wordt soms letterlijk om geknokt.”

Hoe zou je het leiderschap van paarden typeren?

“Ik noem dat ‘dienend leiderschap’. De hoogste in rang is de kuddeleider en hij is letterlijk dienend aan het geheel. Dat betekent dat alle keuzes en beslissingen die de leider neemt ten dienste van de kudde staan. In de menswereld werkt het helaas meestal anders. Leidinggevenden, bazen, managers besluiten vaak op basis van macht. Of leidinggeven is een egodding. En dat is lang niet altijd dienend aan het geheel.”

“Ik vraag vaak aan mijn coachees: ‘Met welke intentie doe en zeg je de dingen?’ Want de intentie die onder je woorden zit, wordt – niet alleen bij paarden – altijd opgepikt door de ander. Jij hebt geen invloed op de reactie van de ander, maar jij hebt wel degelijk invloed op je eigen actie en lichaamshouding.”

“Zo had ik een man voor coaching en die had met het paard gewerkt, waarna hij zo dankbaar en trots was op hoe het gegaan was. Hij

“Als je met je gedachten afdwaalt, ben je geen leider meer.”

stond naast het paard en vanuit die intentie aaide hij het paard op zijn hals. We stonden daarna nog even te praten en toen vroeg hij: 'Wil je een foto maken van mij en het paard, voor thuis?' Hij stond op dezelfde plek en weer aaide hij het paard, nu met de intentie om een mooi plaatje voor thuis te hebben. Het paard reageerde met de oren in de nek en nipte in de mouw van zijn jas. Zelfde handeling, actie met andere intentie, totaal andere reactie. Dit laat zien hoe gevoelig en eerlijk paarden zijn in hun reactie."

Wat is de behoefte van een paard?

"Paarden willen graag een leider, want dat zorgt voor ontspanning en zo hoeven ze niet alles zelf te verzinnen. Als wij als mensen bij de paarden zijn, vormen ook wij een kudde. Per moment moet het helder zijn wie de leiding heeft en wie volger is. Als ik de leiding bij het paard niet neem of heb, dan pakt het paard de leiding. Wat het paard een goed idee lijkt voor de kudde, is waarschijnlijk totaal iets anders dan wat jij in je hoofd had om met het paard te gaan doen. Dit principe kun je vertalen naar de communicatie van mens tot mens: je relaties, je collega's, je kinderen. Per moment moet glashelder zijn wie leiding neemt: neem je het voortouw of ben je volger? Eenduidig de leiding nemen blijkt nog niet



Over Jaeike Stienstra...

Als fysiotherapeut heeft Jaeike Stienstra zich verdiept in de fysieke kant van de mens. Daarna is zij als trainer/coach werkzaam geweest bij een reïntegratiebedrijf. In de jaaropleiding bij Klaus Hempfling heeft ze veel geleerd over de omgang met en de diepgang in het contact met paarden. Daar ervaarde zij hoe dieren zich overgeven aan mensen en dat alles in dat contact met elkaar in verbinding staat en invloed op elkaar heeft. Daarom is de combinatie van osteopathie en coaching een grote meerwaarde voor haar werk.

Jaeike werkt op Terschelling en in Amsterdam waar zij al haar passies kwijt kan. Haar paarden zijn haar beste coaches en hebben haar – en intussen vele anderen – geleerd te stoppen met aanmodderen. "Ik leer nog dagelijks van hen over focus, intentie, leiderschap, wezenlijk contact en eenduidige communicatie. En ik heb inmiddels een perfecte balans tussen werken en ontspanning gevonden. Dankzij de paarden."

www.jaiekemetpaarden.nl

"Het antwoord zit in je lichaam."

zo makkelijk te zijn. Maar goed volgen is zo mogelijk nog moeilijker. Beide rollen zijn even belangrijk om te integreren in jezelf. Daar waar paarden automatisch van rol wisselen, hebben wij mensen daar vaak moeite mee.”

Lessen

Hoe reageert het paard als je niet leidt?

“Dan gaat hij bijvoorbeeld gras eten. Dat is de feedback die je onmiddellijk krijgt en dat leert je meteen een paar belangrijke lessen: Hoe vaak ben je afgeleid? Hoe snel verleg je je focus of verslapt je aandacht, waardoor je niet in het hier en nu bent en leider af bent voor dat moment? Dus je ervaart dat als je je focus bewust terugneemt en weer de leiding pakt; over het paard, maar ook over je eigen leven. Ik heb het niet over goed of fout, want ik zie bij de meeste deelnemers hoe lastig het is om jezelf niet af te leiden. Ze worden zich tijdens de paardencoaching bewust van wat ze daarin te leren hebben en waar ze op moeten gaan letten als ze betere leiders – en ook betere volgers – willen worden. De paarden doen dat, zonder oordeel. Je kunt zelf concluderen wat je nog te leren hebt om die grens echt in je systeem te krijgen.”

“Ik moet denken aan een vrouw van een jaar of 45 met een eigen bedrijf. Ze was vastgelopen. Het lukte haar maar niet om iets te kiezen. Evert, het paard, kwam naar haar toe en ging pal voor haar staan en daar deed ze niets mee. Ik vroeg: ‘Vind je dat prettig?’ Nee, dat vond ze niet fijn. Ze stond daar maar en Evert bleef ook staan. ‘Wie staat daar eigenlijk?’, vroeg ik. En ineens zag ze het. Het waren haar ouders. Die bleven haar – goed bedoelend – helpen en zaten boven op haar. Ze durfde hen niet tegen te spreken. Ik joeg Evert weg, maar hij kwam gewoon weer terug. Tot drie keer toe stond hij weer bijna op haar tenen. Ze kon Evert maar niet wegsturen. Pas toen hij de vierde keer aan kwam lopen, had ze de kracht om die 700 kilo te weerstaan. Evert liep weg en kwam niet meer terug. Ik vertelde haar dat een patroon niet in

een keer doorbroken is. ‘Je moet je duidelijke boodschap wel herhalen’, zei ik. En 80 kilo mens is gelukkig wel iets makkelijker dan een paard van 700 kilo.”

Wat is je grootste les die je van de paarden hebt geleerd?

“De les in ‘focus houden’ is misschien wel de belangrijkste. Hoe snel en vaak het me overkwam dat ik mijn focus verloor. In het begin raakte ik daar heel geïrriteerd van, maar nu denk ik: dankjewel paard, ik was weer eens afgedwaald. Je hebt het me weer goed duidelijk gemaakt.”

Komen er ook mensen die eigenlijk bang zijn voor paarden?

“Jazeker. In de praktijk is er meestal wel iemand die eigenlijk bang is voor paarden, maar die ook graag dichterbij de paarden zou willen zijn. Dan neemt of de angst het over of het verlangen. De kunst is dat je je eigen stuur behoudt, zodat niet een van de twee emoties het overneemt. Als je verlangen het overneemt, gaat dat vaak zo snel dat je angst groter wordt. Je angst wil jou namelijk beschermen tegen ongemak. Als je angst aan het stuur zit, dan raakt je verlangen ondergesneeuwd. Beide situaties voelen niet fijn in je lichaam.”

“Waar ik dan mee werk is: neem beide mee, zowel je verlangen als je angst. Het antwoord zit in je lichaam. Je lijf weet het altijd, neem je lijf serieus: voel hoe het in je lijf voelt. Welk stressniveau heb ik nu? Zet vervolgens een stapje richting de paarden en ga in gesprek met zowel je verlangen als je angst. Tegen je verlangen zeg je ‘ik ben op weg’ en tegen je angst zeg je ‘kalm maar, ik stap niet in zeven sloten tegelijk!’. Dus erken beide delen in jezelf en neem er leiding over.”

Werkt paardencoaching ook voor teams?

“Nou en of! Er kwam een team van vijf mannen die net de leiding over een bedrijf hadden overgenomen van de eerste eigenaar. Een

familiebedrijf. Ze waren nog wat 'los zand' en ze wilden kijken hoe ze met elkaar konden samenwerken. Ze stonden in de bak in een kringetje en in no time drong Laila zich in hun midden. De trainer die ze hadden meegenomen vroeg: 'Waar staat het paard voor?' En direct was daar het antwoord: voor de oude directeur. Die was wel weg, had de leiding op papier overgedragen, maar in feite bemoeide hij zich nog met alle beslissingen. Ik vroeg: 'Is hij ook voor deze vergadering uitgenodigd?' Waarop ze in koor riepen: 'Nee, natuurlijk niet!' 'Dus welke taak ligt er voor jullie? Het is alles of niks.' Toen liet een van hen, een bescheiden man, van zich horen. Hij maakte Laila duidelijk dat er geen plaats voor haar was. Heel gedecideerd. Laila vertrok en in de nabespreking werden voor iedereen twee dingen glashelder: als eerste moesten ze een grens trekken richting de oude directeur, en

de bescheiden man wilden ze graag vaker horen. Want hij diende door zijn heldere interventie op een cruciale manier het team. Een enorme winst dus van deze sessie."

Tot slot

"Hoe bewuster jij je bent van je lichaamshouding en de bijbehorende gedachten en intentie waarmee je dingen zegt en doet, hoe meer leiding je over jezelf neemt. Dan is jouw communicatie duidelijker en wordt de kans op een soepele samenwerking, met wie dan ook in je omgeving, aanmerkelijk groter."

Saskia Teppema is auteur van het boek *Er gaat niets verkeerd* en redacteur van het *Tijdschrift voor Coaching*.
www.saskiateppema.nl

Als je kiest voor inhoud.



Dit boek is verkrijgbaar bij: coachboeken.nl

**Sari van Poelje, Annejet de Blécourt,
Marianne Eussen, Rob de Ruiter,
Sonja Wekema,**
7 Perspectieven op leiderschap

Inzichten uit executive coaching

Welke perspectieven op leiderschap zijn in deze snel veranderende wereld essentieel als leider? Hét leiderschapsboek van 2023 bundelt de jarenlange ervaring van vijf senior executive coaches.



www.kloosterhof.nl