

Een rijke ervaring

Paarden coaching

DOOR **ANOEK DE JONG**

Hij woonde zo'n vijftig jaar in Rhoon, maakte drie technische handelsondernemingen groot en verkocht daarvan het grootste deel een aantal jaar geleden. Hij verhuisde naar Lunteren en dochter Esther verhuisde onlangs naar Rhoon. De cirkel is weer rond. We hebben het over oud-Rhoonaar Jaap van der Ree (66). In Lunteren start hij – ook weer met veel succes – een stoeterij in Friese stamboekpaarden en runnen hij en echtgenote Mildred er ook nog een paar jaar een hotel en een uitstekend restaurant. Het hotel is inmiddels verkocht, het aantal paarden op de stoeterij is teruggebracht. "Ik was op een gegeven moment weer zeven dagen per week aan het werk" aldus Van der Ree. "En dat was niet de bedoeling."

Jaap is een 'oude bekende' van ons en als hij in de buurt van Rhoon is, komt hij regelmatig even langs bij de redactie - met doos tompoucen - en praten we bij. Tijdens zijn laatste bezoekje enthousiasmeerde Jaap ons, om met een groepje langs te komen op zijn stoeterij. "We zijn nu met iets bezig, dat je móet meemaken: paardencoaching. Kom het ervaren en ik beloof je dat het een onvergetelijke dag zal worden!" Zo´n aanbod slaan we natuurlijk niet af en we prikken een datum. Wij zijn altijd te porren voor een nieuwe ervaring.






FOTO LINKERPAGINA
Eigenaar Jaap van der Ree (bij ruin Jasper) geeft een rondleiding door de stallen

FOTO'S BOVEN
Coachingssessie van Coby in de bak

Op een zonnige dinsdagmorgen rijden we in alle vroegte richting Stoeterij Groenestein. De filestress die we onderweg hebben gehad, valt direct van ons af als het uitgestrekte landgoed voor ons opdoemt. Tussen de weilanden staat de prachtige stoeterij, die in de vroege ochtendzon idyllisch aandoet. Jaap staat al buiten te wachten en neemt ons mee naar Coby van Beets, die ons vandaag zal laten kennismaken met de wereld van de paardencoaching. Na eerst even bijgepraat te hebben tijdens een kop koffie, laat Jaap ons alleen en maken we nader kennis met organisatieadviseur, trainer en (paarden)coach Coby. We nemen met zijn zessen, ons groepje van vijf en Coby, plaats in een kring en doen even een voorstelrondje. Coby vertelt ons in een notendop wat paardencoaching inhoudt en wat ons zoal te wachten staat. Wanneer de term holistisch valt, zie ik mijn collega even de wenkbrauw optrekken. Mmm, het zal toch niet te zweverig zijn? Na de introductie gaan we aan de slag. We kunnen er lang of kort over praten, maar zullen het toch zelf moeten ervaren.

Spiegel voorgehouden

We nemen plaats op een bankje in de binnenbak en wachten op Coby, die het eerste paard waar we mee gaan werken, de ruin Jasper, van stal haalt. Er zijn verschillende niveaus van paardencoaching. In welk niveau je ook werkt, het paard laat je zien hoe jij je voelt, gedraagt en hoe je omgaat met jezelf en met anderen. Zij hebben geen oordeel, iets is niet goed of slecht. De vraag aan ons is: kan je in de spiegel kijken die het paard je voorhoudt en wat doe je met die informatie?

Wij beginnen met systemisch coachen, waarbij Jasper, door middel van zijn manier van bewegen, laat zien wat er aan de orde is. We krijgen de opdracht om alle vijf in het met lint afgezette gedeelte van de bak te gaan staan, op een plek die goed voelt. Na wat geschuif, hebben we allemaal ons plekje gevonden en gaat Jasper aan het werk. Coby kijkt vanaf de zijlijn toe en vertaalt het gedrag van Jasper. De statige ruin is constant in beweging, dat valt Coby op. Hij loopt in bepaalde patronen en 'scant' ons. De ene persoon laat hij met rust, maar een ander duwt hij met zijn hoofd flink naar voren: Is deze persoon te bescheiden? Moet hij zichzelf meer profileren en naar voren treden? Een ander wordt richting het lint geduwd: de aangewezen persoon om grenzen te verleggen binnen, of misschien wel buiten het huidige werk? Aan het eind van de sessie staan vier van de vijf van ons op een andere plek dan waar hij of zij zelf is gaan staan. Sommigen dichter bij elkaar, anderen verder bij elkaar vandaan. De 'minikudde' die we met het paard vormen, is nu in harmonie, daar kun je niet omheen. Het is wat het is. Jasper is nu rustig. Omdat Coby ons en de verhoudingen binnen ons team niet kent, is het verbijsterend te constateren dat Coby's vertaling van Jaspers gedrag, ons wel degelijk wat zegt. De sessie is best spannend, maar door de stilte, sereen tegelijk. We hebben stof tot nadenken.

De naakte waarheid

Wij hebben maar één dag om ons te laten coachen, maar het is effectiever om een paardencoaching van meerdere dagen te doen, zodat je dieper in kunt gaan op de kwesties en vragen die je tegenkomt. Grote bedrijven zoals ABN AMRO, Oxxio, Achmea en Erasmus Universiteit hebben hun managementteams de paardenbak al ingestuurd. Paardencoaching kan worden ingezet bij leiderschapsontwikkeling, persoonlijke en teamontwikkeling en is voor zowel bedrijven als particulieren. Het kan in een groep - zoals wij zojuist hebben gedaan - maar ook individueel, dat gaan wij in een volgende sessie ervaren.

Kan je in de spiegel kijken, die het paard je voorhoudt en wat doe je met die informatie?

Coby brengt Jasper naar stal en komt terug met Renske, haar eigen paard. Door te werken met verschillende paarden, laat Coby zien dat de signalen die de paarden geven, geen aangeleerde trucjes of toeval zijn. We gaan nu om de beurt alleen de bak in, met de opdracht dicht bij ons gevoel te komen, want pas dan kun je in contact komen met het paard. Ons masker moet af en dat valt in de praktijk niet mee. Wij mensen hebben onszelf allerlei gewoontes en maniertjes aangeleerd om op een bepaalde manier op anderen over te komen: aardig, interessant, leidinggevend, stoer. Deze vlieger gaat hier niet op. Het paard reageert echt alleen wanneer je als ´naakte ik´ aanwezig bent. Wij merken dat. Als we er teveel mee bezig zijn en nog een beetje naar een houding aan het zoeken zijn, zoekt het paard totaal geen contact.

Om inzicht te geven in zijn leiderschapsstijl, moet één van ons het paard vooruit proberen te drijven, net zoals in een paardenkudde gebeurt. Wat zien we: zolang deze leider bewust bezig is

met contact maken met het paard en denkt: kom hierrrr… wordt hij totaal genegeerd. Maar op het moment dat hij dat loslaat en stopt met proberen te manipuleren wat het paard doet, heeft hij onmiddellijk contact en ja hoor, Renske laat zich dan gewillig door hem voortdrijven. De toeschouwers zien de opluchting bij hun collega. Begrijpelijk, want je staat best even in je 'nakie' en dan wel bij mensen die je normaal alleen op de werkvloer ziet. Immers, als hij het paard niet zou meekrijgen, wat zegt dat dan over zijn leiderschap? Een andere collega is aan de beurt. Renske gaat voor haar staan met haar hoofd bijna tegen haar aan. Vervolgens onttrekt Renske onze collega volledig aan het zicht van de toeschouwers, door pontificaal voor haar te gaan staan. "Renske laat intens contact zien, wat erop wijst dat zij diep in haar gevoel komt. Soms is dat te kwetsbaar en nog te intens om aan de buitenwereld te tonen. Dan schermt een paard af, zodat de persoon de reis naar binnen kan maken, dicht bij zichzelf kan blijven en niet haar masker hoeft op te zetten", is de kern van Coby's vertaling. Bij de volgende kandidaat gebeurt niets. Geen contact, niets. "Je bent nog niet los van je ego", zegt Coby. "Nog niet écht open en jezelf". Er is minutenlang geen enkele beweging en dan loopt Renske ineens enthousiast op hem af. "Ik dacht op dat moment aan mijn vrouw, hoe leuk het zou zijn als zij hierbij was en hoe anders ik dan zou doen." Coby legt uit dat de boodschap kan zijn, dat hij zichzelf meer open moet stellen, om anderen ergens in mee te krijgen, zowel privé als zakelijk.

"Dit móet je zelf ervaren. Wat een bijzondere en mooie dag was het!"

Dynamisch, actief en grensoverschrijdend

Na deze enerverende ochtend zijn we toe aan een break en tijdens de heerlijke lunch delen we onze ervaringen met Jaap en Mildred, die ook gezellig zijn aangeschoven. We zijn zonder voorbereiding en zonder verwachtingen aan deze dag begonnen en verbazen ons oprecht over de impact van de paardencoaching. Het is zo'n machtig gevoel om op deze manier in contact te zijn met paarden. Coby: "Paarden zijn oerdieren, die niet anders zijn dan ze zijn en alleen in het hier en nu leven. Ze denken niet na over wat er gisteren is gebeurd en hoe de dag van morgen eruit zal zien. Puurheid in optima forma, daar kun je niet omheen. Paarden hebben geen ego en stellen zich op in dienst van de groep – de kudde – waardoor altijd optimaal resultaat behaald wordt."





Merrie Renske met coach Coby

Degenen die ´s ochtends nog geen individuele sessie hebben gehad, zijn na de lunch aan de beurt en de dochter van Renske, Sophie, zal hieraan meewerken. Nu wordt er ook geprobeerd een kandidaat te coachen met twee paarden: moeder Renske en dochter Sophie. De kandidaat stelt zich echter niet open en de dames willen maar één ding: de bak verlaten. Coby merkt op dat de paarden repeterend gedrag vertonen tijdens alle sessies. Zo rollen ze veel op de grond, wordt de grens - de in de bak gespannen lijn - oneindig veel keer opgezocht en zijn de paarden allemaal opvallend veel in beweging. Coby legt uit wat het te betekenen heeft: "In hoofdlijnen komt het erop neer dat er heel veel dynamiek in jullie groep zit. Dat is natuurlijk mooi en positief, maar wellicht moeten jullie ook af en toe eens wat meer rust inbouwen." Ook denkt ze dat de groep graag grenzen opzoekt, wil ontwikkelen en vernieuwen. Wij herkennen veel in Coby's uitleg, maar vragen ons toch af of de paarden niet altijd zo doen? "Nee, absoluut niet", zegt Coby vastbesloten. "Dit uitzonderlijke gedrag is echt een reactie op de groep. Je zag het gedrag ook terug bij alle drie de dieren. Tijdens andere coachingen staat een paard ook gerust een kwartier op één plek en rollen ze niet met de regelmaat van de klok over de grond. Het gedrag spiegelt de dynamiek die in jullie groep speelt En jullie weten of het klopt."

Nagenieten

De coaching zit erop en Jaap geeft ons een rondleiding door de stallen (met ruime boxen, luxe kraamkamers, wasplaatsen en vier solaria!). Hij laat ons kennismaken met de paarden die we nog niet ontmoet hebben. Wat een prachtdieren zijn het. Je zou niet zeggen dat hij zo'n succesvol zakenman was en is, als je hem ziet staan in z'n versleten spijkerbroek en eenvoudige, rode sweater. Vol passie en met de nodige humor vertelt hij over de prestaties van zijn toppers op diverse kampioenschappen en rakelt hij smeuïge verhalen op over de spannende momenten die hij beleefde op de bok van een twee- of vierspan, als er weer eens een paard zijn eigen plan trok. Wij hangen aan zijn lippen. Na de rondleiding gaan we naar het woonhuis, waar Mildred al op ons wacht met lekkere hapjes en drankjes. We praten na over onze ervaringen van die dag en Jaap, Mildred en Coby delen de leukste anekdotes over het leven op de stoeterij met ons. Wij kunnen niet anders dan concluderen dat Jaap gelijk had: Dit móet je zelf ervaren. Wat een bijzondere en mooie dag was het! Verre van zweverig – daar waren sommigen van ons bang voor – en met behulp van de paarden en Coby hebben we meer inzicht gekregen in ons eigen gedrag, zowel als groep als individueel. De belangrijkste les: wees niets en niemand anders dan alleen jezelf, want pas dan kun je invloed hebben op je omgeving, jezelf blijven ontwikkelen en grenzen verleggen.

Een spiegel voorgehouden krijgen door een paard is een wonderbaarlijke en indringende ervaring. Zelfs de grootste sceptici zullen er iets van opsteken. Al is het alleen maar omdat het Friese paard best groot en indrukwekkend is... <

Speciale aanbieding voor Glans lezers:
***10% korting* op een paardencoaching.**
Geldig voor aanmelding in december 2012 en deelname 1e kwartaal 2013

Wil je meer informatie, of wil je zelf eens ervaren wat paardencoaching voor je kan doen? Neem dan contact op met Jaap of Coby via www.stoeterijgroenestein.nl of www.kifungo.nl