

*Paarden laten zien wie je bent*  
Een spiegel  
op vier benen







Paarden zijn spiegels op vier benen: ze laten zien hoe jij je voelt en gedraagt en omgaat met jezelf en de anderen uit 'de kudde'. Ben jij een vastberaden, betrouwbare leider of ben je onzeker en volg je in de achterhoede? Heb je een duidelijke boodschap of verkoop je mooie, maar ziellose praatjes? Eén middag in de bak met paard Wesley en Roos Tesselaar zag haarscherp wie ze is.

Kom op Wesley, volg me. Alsjeblieft. Al doe je maar een paar stappen, ook goed. Als je maar achter mij aan komt, gewoon, heel spontaan, zoals in mijn fantasie. Hoeveel rondjes ga je mij nog alleen door deze grote paardenbak laten lopen? Ik ben al aan mijn tweede bezig en begin me knap opgelaten te voelen, al probeer ik dat natuurlijk te verbergen. Dat gaat mens noch edel dier iets aan. Dus doe ik grote moeite een nonchalant gezicht op te zetten, terwijl ik verder door het zand ploeg. Voor jou hoef ik dit masker niet op te zetten - je kijkt niets eens naar me. Je bent druk met andere, kennelijk veel interessantere activiteiten: eten, naar de weilanden in de verte turen, dollen met andere paarden. Ik word compleet genegeerd, lijk voor jou niet te bestaan. Een vlieg geef je tenminste nog aandacht door 'm met je staart weg te slaan... Nog een paar passen en dan is het tweede rondje een feit. Gelukkig, mensencoach en 'paardenfluisteraar' Piet Nibbelink laat me niet langer voortsukken en geeft me, vanachter het hek, advies: 'Ga eens de houten palen in deze bak tellen. Begin maar hier, bij het bordje met de letter B. Ik wil straks van je weten hoeveel er in totaal zijn'. Aandachtig begin ik in mezelf de spijlen te tellen. Een. Twee. Drie... Zes... Acht... Tien... Twaalf... Veertien... Opeens hoor ik achter me zachte plofjes in het zand, gevolgd door vriendelijk gesnuif. Wesley is naar me toe gestapt en loopt nu gebroederlijk naast me. Geheel vrijwillig! Zonder dwang, zonder teugels, zonder aansporingen. Wat een compliment: hij wil mijn gezelschap zijn. Vanuit mijn ooghoeken zie ik zijn blonde manen wapperen. Ik durf het karamelkleurige paard niet aan te kijken, bang dat de magie - want zo voelt het - wordt verbroken.

### Loslaten

"Op het moment dat je geconcentreerd palen ging tellen, liet je het willen los: toen kwam

Wesley naar je toe," zal Piet later zeggen. "Je wilde zo graag dat hij je volgde, was daar zo in je hoofd mee bezig, dat het geforceerd werd. Dwangmatig. Je wilde hem jouw wil opleggen, werd ongeduldig, wilde resultaat - en hup, snel een beetje. Paarden voelen dit feilloos aan. Ze kijken dwars door wat je neer zou willen zetten heen en zien wat eronder zit. Een paard kun je niet voor de gek houden, dat voelt al op grote afstand aan hoe jij in je vel zit. Het reageert op jouw emoties, het spiegelt deze. Ben jij onzeker, dan wordt het paard onzeker. Ben je bang, dan wordt het paard dit ook. Maar kun jij onbezonnen als een kind zijn, dan kan het paard weer als een veulen rondartelen."

### Energie

Tijdens de lessen en cursussen van Piet Nibbelink word je uitgenodigd een blik te werpen in spiegels op vier benen. Dat lukt niet als je op de rug van een paard zit: het kijkt een beetje lastig, zo uit de hoogte, en geeft bovendien een vertekend beeld. Vanaf de grond heb je veel beter en duidelijker zicht. Terwijl je met beide benen stevig in het zand staat, maak je stap voor stap kennis met de viervoeters - en dus ook of vooral met jezelf. De paarden lopen vrij om je heen, zonder touw, zonder hoofdstel, zonder zadel. Soms komen ze nieuwsgierig even bij je buurten, dan rollen ze weer lekker op hun rug door het zand of stoeien ze wat met elkaar. Juist omdat ze alle ruimte hebben om zichzelf te zijn, kunnen ze je een eerlijke spiegel voorhouden: een zonder krassen en barsten, die niet vervormt, maar: ook niet flatteert. Piet: "Een paard confronteert je met alles wat je meesleept, en dat is niet altijd een plezierige ervaring. Een psychologe zei eens: ik heb menig sessie nodig om te achterhalen hoe iemand in elkaar steekt, paarden maken dit binnen enkele uren duidelijk."

Soms is slechts een kwartier met de paarden al genoeg om over iemands karakter te leren. Als Franka, een ervaren leerling, met Andor gaat spelen, rent het grote donkerbruine paard al snel enthousiast om haar heen. Ze zijn lekker aan het stoeien. Maar als Franka na een tijdje het paard wil afremmen, blijft Andor maar galopperen. Het ene na het andere rondje. 'Probeer je energie omlaag te brengen,' adviseert Piet. 'Let op je ademhaling, die zit te hoog; je moet meer vanuit je buik ademen en aarden.' Hoe ze ook haar best doet, Andor raast maar door. "Hij blijft rennen, omdat Franka zo enthousiast is. Ze kan van binnen niet rustig worden, de stilte in zichzelf vinden. Hij reageert op haar temperament." Zodra Piet haar plaats in het hart van de bak overneemt, staat Andor binnen een minuut stil. Het is alsof hij een deken van rust om het paard heeft geslagen, zonder de viervoeter ook maar met één vinger te hebben aangeraakt. Het moet de kracht van zijn kalmte zijn geweest.

### Lichaamstaal

Het paard heeft noodgedwongen voelsprietten, die wel meters ver reiken. Je zou het gemakkelijk vergeten nu vrijwel alle paarden in ons land binnen de muren van een stal wonen, maar ze zijn in hun oeroude genen nog altijd prooidieren, en dus zeer kwetsbaar. Wilden deze planteneters in de natuur overleven, dan moesten ze buitengewoon alert en sensitief zijn. Het kleinste signaal kon letterlijk van levensbelang zijn. Zelfs nu paarden al ruim zesduizend jaar gedomesticeerd zijn, hebben hun emotionele antennes niets aan kracht verloren. Hoeveel ruis wij mensen ook - bewust maar vaak ook onbewust - produceren, Wesley en zijn stalgenoten misleid je niet. Zij trappen niet in mooie en gladde praatjes, want die zeggen hun helemaal niets. Zij verstaan maar één taal en dat is die van het lichaam - een taal die wij volgens Piet slecht beheersen, omdat we ons niet bewust zijn van wat onze lijven doen en duidelijk maken. We luisteren niet naar ons bonkende hart, negeren kramp in onze nek en schouders en merken niet dat we met 'harde ogen' naar anderen staren. Onze ademhaling, hartslag, lichaamshouding, spierspanning vertellen paarden daarentegen boekdelen. Zij kijken met 'zachte ogen' rond en zien veel meer dan wij, terwijl onze blik lichamelijk bekeken veel verder reikt dan die van een paard, bij wie de ogen aan de zijkant van het hoofd zitten. >





### Leiderschap

“Wij kunnen niet tegen paarden liegen en zij niet tegen ons. Voelt een paard zich onveilig bij je, dan houdt hij instinctief afstand. Hij komt alleen naar je toe als hij het gevoel heeft bij jou in goede handen te zijn, als hij op je vertrouwt. Hij ziet je dan als leider: iemand die inzicht heeft, over de horizon kan kijken, natuurlijk overwicht heeft. Een goede leider is essentieel voor het welzijn van de kudde. Paarden voelen dan ook feilloos aan wie geschikt is om te leiden en wie niet,” zegt Piet. “We hebben het dan over natuurlijk leiderschap: dit gaat vanzelf, zonder dwang. Deze vorm van leiderschap is dienend. De leider heeft oog voor de noden en behoeftes van anderen en hoe hij daarin kan voorzien, zodat anderen zich optimaal kunnen ontwikkelen. Er is dus absoluut geen sprake van egotripperij.” Van grote ego’s die de hele wereld naar hun hand denken te kunnen zetten, moeten de paarden niets hebben. “Ze laten zich geen wil opleggen, gaan dan gewoon hun eigen gang.” Maar naar verschrompelde ego’s met weinig zelfvertrouwen luisteren de viervoeters evenmin. Deze mensen zijn zo bang om fouten te maken dat ze vervolgens geen vinger meer uitsteken. Oftewel: er gebeurt helemaal niets. De mens kruipt bij wijze van spreken in het ene hoekje van de bak weg en het paard bij gebrek aan leiding in het andere. “Dit zijn twee uitersten, daarnaast heb je nog duizenden manieren van omgaan met anderen. Benader je de paarden vriendelijk of agressief? Stap je direct op ze af of blijf je geduldig aan de zijlijn staan? Laat je je bijna omverlopen door een paard van zeshonderd kilo of geef je je grenzen aan?”

### Herkansing

Het mooie is: paarden geven je steeds een nieuwe kans. “Ze leven in het hier en nu. Ze kijken eerlijk, zonder voorkennis, zonder te oordelen naar je. Hoe stroef het samenzijn ook verloopt, zodra jij je aanpak wezenlijk verandert, reageren ze daar onmiddellijk op. Ze zien je zoals je op dat moment bent, hoe je daarvoor handelde speelt geen rol meer. Bovendien zijn ze vergevingsgezind; ze vergeven je jouw fouten en accepteren je excuses. Daarom zijn het zulke mooie leraren. Ze kunnen veel hebben zolang de intentie maar goed is.” Ook ik krijg een herkansing. Eerst zat mijn te grote ego als een stoorzender in de weg. Ik wilde teveel, was vooral op ‘scoren’ uit: Wesley moest

## Piet Nibbelink

**‘Paardenmaat’ Piet Nibbelink volgde de opleiding biologie en natuurkunde, waarna hij enkele jaren voor de klas stond. Later werkte hij als consultant en (team)coach in het bedrijfsleven.**

In zijn vrije tijd reed Piet paard. Fanatiek deed hij mee aan wedstrijden. ‘Het presteren werd steeds belangrijker dan het plezier maken.’ De omkeer kwam toen hij de beroemde Duitse paardenfluisteraar Klaus Ferdinand Hempfling - zijn latere leraar - met paarden zag ‘dansen’. ‘Hij deed met de paarden dezelfde dingen als ik, zoals springen en dressuur, maar had een totaal andere aanpak. Hij communiceerde puur via lichaamstaal, had verder niets nodig. Toen dacht ik: ik doe iets verkeerd als het ook zó kan.’

Vanaf dat moment is Piet met de paarden gaan samenwerken op basis van wederzijds respect.

.....

en zou achter me aan lopen. Maar op het moment dat ik me hiervan bewust werd, doordat dit mooie paard weigerde naast mij te lopen, kromp mijn ego. Ik zag wat ik deed en schaamde me hier diep voor: als een echte Boogschutter was ik alleen maar bezig met het najagen van resultaat. Toen ik de prestatiedrang kwijtraakte, wilde Wesley wel ‘tikkertje’ met me spelen. Zou het in ‘de wereld buiten de bak’ ook zo simpel zijn?, vraag ik me af. Komt er puur plezier op mijn pad zodra ik de zucht tot scoren laat varen?

### Groeien

“Paarden geven ons een ervaring mee waar we van groeien, meer mens van worden,” is Piets stellige overtuiging. “Ze laten zien wie je bent - tenminste, als je er aan toe bent een blik in de spiegel te werpen. Ik zeg altijd: paarden helpen je bij het ‘ont-wikkelen’. In de loop van je leven heb je vele laagjes om je heen gekregen, dat begon al als baby: met luiers, kleertjes, gedragsregels, normen en waarden, sores van je ouders die zij weer van hun ouders hadden meegekregen en ga zo maar door. Pel je al die

laagjes af, dan kom je bij je kern.”

Loop je weg voor jezelf, voor je gevoelens, dan loopt het paard ook bij je weg. Omdat je tegenstrijdige signalen uitzendt en daar kan het niets mee. Het wil een eenduidige, duidelijke boodschap. “Het gaat erom dat jij je gevoelens erkent. Als je je anders voordoet dan je je voelt, is dat verwarrend - voor jou zelf en voor de paarden.” Hij weet waar hij over praat. Regelmatig geeft Piet demonstraties met de paarden, terwijl er honderden toeschouwers op de tribune zitten. Het gevoel te moeten schitteren kan dan gaan overheersen. Want ja, die mensen zijn niet voor niets gekomen. En zijn ego wil graag laten zien wat de viervoeters en hij samen allemaal kunnen. “Wat ik dan doe: ik spreek deze gevoelens uit. Ik stap naar het publiek toe en zeg: ‘Vanavond wordt het niets. Ik heb het gevoel dat ik moet presteren en dat belemmert me.’ Door mijn emoties te benoemen, neem ik alle verwachtingen bij mezelf weg. Dan kan ik vrij zijn en dus mezelf zijn. Als je jezelf bent, straalt je een innerlijke rust uit. Dan willen de paarden zich graag bij je aansluiten.” >



## Verbinding verbroken

Als ik na ons spelen vastberaden de bak uitloop, richting stal, volgt Wesley braaf. Zelfs de stukken overheerlijk gras laat hij dit keer links liggen. Ik hoef niets te doen, hij komt vanzelf, alsof hij aan een onzichtbaar touwtje vastzit. Halverwege de stal slaat opeens de twijfel toe. 'Natuurlijk loopt hij niet achter mij aan; ik maak mezelf maar wat wijs. Waarom zou hij? Ik ben een beginneling! Dit is vast routine voor hem.' Op het moment dat mijn hoofd begint te zeuren, haakt Wesley af, want ik ben niet langer de zelfverzekerde leider die hij wenst. Hij ontsnapt en rent op een holletje naar de voederbak. De verbinding tussen ons is verbroken; het lijntje is geknapt.

## Hier en nu

Het is ongelooflijk. Slechts een paar seconden van twijfel, en Wesley ruikt al onraad. Alsof hij gedachten kan lezen... "Het is je lichaamstaal, die wordt gevoed door je gevoelens en gestuurd door je intentie. Je werd onzeker, zat met je hoofd ergens anders en was dus niet meer met je volle aandacht bij hem. Dan voelt Wesley zich niet meer aangesproken en is het contact weg." Paarden zijn dus, net als boeddhistische monniken, grote leermeesters in *mindfulness*: niet met je gedachten in het verleden blijven hangen, je niet door plannen en verwachtingen naar 'later' laten lokken, maar in het hier en nu leven. Alleen als je in het moment zit, kun je werkelijk met de viervoeters 'dansen', zoals Piet het samenspel omschrijft. Het is geen ingestudeerde dans die al vele malen eerder is uitgevoerd. "Want dan wordt het een truc, en dat is het absoluut niet. Het is een spon-

tane, steeds weer spannende tango die ter plekke ontstaat." Je weet nooit wat er gaat gebeuren. Ik had niet kunnen en durven voorspellen dat Wesley tijdens ons tikkertje spelen 'helemaal uit zijn dak gaat', zoals Piet dat noemt. Ik ren steeds opnieuw naar 'm toe en werp ondertussen een zacht touw - dat in zijn ogen een corrigerende aanwijzing van een kuddegenoot is - richting zijn achterwerk. Als reactie hierop begint hij enthousiast rond te rennen, te springen en te bokken. Niet uit woede of frustratie, maar uit vrolijkheid. Het paard geniet van het spelletje, terwijl ik de spelregels uit onwetendheid keer op keer overtreed. Ik ren soms op zo'n manier op Wesley af, dat het voor hem bedreigend of vervelend kan zijn. Of zit zo te klungelen met het touw, dat hij dit makkelijk als een agressief signaal zou kunnen ervaren. Piet corrigeert me op zulke momenten snel vanaf de zijlijn: 'Ren nu onmiddellijk terug naar het midden van de bak.' 'Hoh, ga hier weg.' 'Foei, stop daarmee!' 'Sta nu meteen stil.'

Ondanks mijn 'overtredingen' blijft Wesley me goedgezind en speelt hij met me. Kennelijk voelt hij aan dat de intentie goed is, maar de uitvoering nogal gebrekkig. Wat een heerlijk vrij gevoel om zij aan zij door de bak te galoperen, helemaal op te gaan in het moment en zo'n innige band met dit mooie dier te voelen. Piet zou later zeggen dat je alleen met paarden kunt spelen als je kind kunt zijn. Open en onbevangen, je niet bewust van publiek of mogelijke gevaren. Ik heb inderdaad alleen maar oog voor Wesley. Een tango? Nee, dat is het niet, zegt de perfectionist in mij. Maar het is helemaal goed zoals het is. 🌻

**Voor cursussen 'Paarden Spiegelen' kun je ook terecht bij: Jacolijne Coops: [www.thala.eu](http://www.thala.eu)  
Sonja Veltkamp: [www.paardenspiegelen.nl](http://www.paardenspiegelen.nl)  
Regine de Weert en Wout Overbeeke: [www.horsenality.nl](http://www.horsenality.nl)**

TEKST ROOS TESSELAAR FOTOGRAFIE TONY STROMBERG,  
PAUL DE GRAAFF EN JASPER VAN ES

## Lezersaanbieding

### Kijk zelf in de spiegel

**Speciaal voor lezers van Happinez geeft Piet Nibbelink op zaterdag 6 september een cursus 'Paarden Spiegelen'.**

**De dag begint met een korte introductie 'Paarden Spiegelen', gevolgd door een uitgebreide demonstratie 'dansen met paarden'. Na een verzorgde lunch kunt u zelf met een paard aan de slag en ervaren dat dit dier een spiegel op vier benen is.**

**Bij grote belangstelling wordt deze cursus op meer zaterdagen in september gegeven.**

**Datum: 6 september. Tijd: 10.00 - 16.00 uur  
Locatie: Manege De Paardenmaat, Arnhem  
Prijs: € 100,-, inclusief koffie/thee, lunch**

**U kunt zich aanmelden via [www.happinez.nl/doen/lezersaanbiedingen](http://www.happinez.nl/doen/lezersaanbiedingen) of [depaardenmaat@hetnet.nl](mailto:depaardenmaat@hetnet.nl)  
Meer informatie via [www.depaardenmaat.com](http://www.depaardenmaat.com) en 026 3230055**