



Paarden als spiegel

Paarden laten zien wie je bent. Het is alsof ze in je ziel kijken.

**Dat ervarende journalist Ingrid Melenberg tijdens een
workshop 'Coachen met paarden'.**



'Een kudde is zo sterk als zijn
zwakste schakel, dus als je
uit balans bent, willen ze
je in evenwicht brengen'



Als zovele inmiddels
volwassen paardenmeisjes
begon ik ooit met pony-
rijden op een manege.

'Schop 'm maar in de buik!' zei de
instructeur, zittend op een strobaal in
het midden van de rijbak. Dan zouden
de pony's wel in beweging komen. Jaren
later kreeg ik mijn eerste eigen paard,
dat me van alles leerde: over geduld, over
frustratie, over hoeveel 'moeten' er in me
zat (en zit) en dat dit dwangmatige niet
werkt als je samen met een paard iets wilt
ondernemen. En over richting kunnen
geven en werken met energie. Steeds meer
leerde ik over de natuur van paarden,
wie ze werkelijk zijn en wat ze ons kunnen
geven. 'Schop 'm maar in de buik' maakte
plaats voor het besef dat het dier alleen
al op een gedachte, een intentie kan
reageren. Als je werkelijk bent afgestemd
op het hier en nu én op het paard, kun je
het met een gedachte in beweging brengen,
zonder je handen of benen te gebruiken.
Het werkelijk samen zijn, dat is waar ik
naar zocht, ontdekte ik. Want er gebeurt
iets magisch wanneer je samen bent met
paarden - zonder hun je wil op te leggen,
maar luisterend naar wie ze zijn. Het
brengt je in contact met wie je zelf
werkelijk bent, diep van binnen.

DUWEN & TROOSTEN

Steeds meer mensen zien in dat paarden
ons kunnen spiegelen en dat ze ons ervan
bewust kunnen maken hoe we, letterlijk
en figuurlijk, in het leven staan.
'Paardencoach' is een vrij nieuwe beroeps-
groep die snel groeit: de paarden zijn de
leermeesters, de menselijke coach vertaalt
wat er gebeurt. Hoe diep het contact met
deze dieren kan gaan, ontdekte ik tijdens

een workshop bij Nadja de
Vlaeminck. 'Sjamanistisch
coachen met paarden', zo
noemt ze haar werkwijze.

Ze werkt onder andere met
opstellingen (zie kader),
waarin ook paarden een rol
spelen. Ze lopen rond tussen
de deelnemers in het opstel-
lingsveld en geven haarfijn
aan wat er speelt. Af en toe
duwen ze iemand naar een
andere plek, of ze geven aan
waar iemand spanning vast-
houdt in zijn lichaam - het
kan gebeuren dat er ineens
een paard aan je schouder
knabbelt. Als je niet goed
geaard staat, krijg je een
duwtje om je daar bewust
van te maken: ben je er wel bij?

Ze komen troostend bij je staan wanneer
je steun nodig hebt. Ze gapen uitgebreid
om jouw spanning te helpen afvoeren.
Tijdens workshops met paarden gebeuren
er wonderlijke dingen, is de ervaring van
veel deelnemers. Je voelt dat er iets ver-
andert, iets gebeurt, op het moment dat
de paarden zich ermee gaan bemoeien.
Ons groepje van vijf - vier deelnemers
aan de workshop en coach Nadja - staat
in de wei. De paarden zijn vrij om te gaan
waar ze willen, ze hoeven niets met ons,
maar ze lijken te weten waar we mee bezig
zijn. Ze komen even langs om ons te
'scannen': hoe staan we erbij, wat hebben
we nodig? Een hand wordt besnuffeld,
ik krijg een snoet in mijn nek geduwd.
'Iets met behoefte aan contact, Ingrid?'
Nadja let op alles wat er gebeurt, ook
buiten de paarden om. Buizerds die
roepen, de wind die ineens opsteekt,



de zon die door de wolken breekt: alles
speelt mee in het veld. Een van de paarden
loopt bijna dwars door deelnemster
Inez heen, duwt haar bijna omver.

'Je hebt zo veel ruimte om in rond te
lopen, en dan loop je over mij heen!'
zegt ze verontwaardigd. Heeft ze mis-
schien iets met 'niet gezien worden'?
vraagt Nadja aan haar.

Die vraag is raak, het klopt, Inez heeft
het gevoel niet te worden gezien door
mensen door wie ze wél opgemerkt wil
worden. Ze kiest een paard uit de kudde
dat dit gevoel voor haar symboliseert.
Als ze contact wil maken met het paard,
blijft de merrie staan waar ze staat,
volledig in rust. Ze reageert nergens op.
Het wordt steeds komischer: Inez springt
op en neer, roept, zwaait met haar armen
om de aandacht van de merrie te krijgen,
maar die geeft geen krimp. Het paard
dat ze heeft gekozen als symbool van



OVER (FAMILIE)OPSTELLINGEN

Systemisch werk of (familie)opstellingen is een therapeutische werkwijze die is ontwikkeld door de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger. Door mensen die jouw familieleden representeren ergens in de ruimte (het 'wetende veld') neer te zetten, kun je je onder andere bewust worden van de plek die je inneemt in de familie en welke dynamieken en thema's er spelen. Door op gevoel de opgestelde personen te verplaatsen en met hen te communiceren, kun je uiteindelijk harmonie creëren.

'wél gezien worden' loopt naar Inez en raakt haar even aan: ik zie jou wel. Opluchting bij Inez. Dan gebeurt er iets: drie van de paarden gaan rollen en blijven liggen. Een paard dat gaat liggen is voor Nadja een teken dat er iets bijzonders gebeurt, en een van de drie gaat zelfs pontificaal op haar kont zitten, als een circuspaard: hallo, aandacht! Nadja vraagt door bij Inez, die zich bewust wordt van wat er hier op een diepere laag speelt.

DE DAG DAT ALLES VERANDERT

Hoe kunnen paarden weten wat er bij mensen speelt, wat iemand nodig heeft? "Ze doen dit onder andere vanuit hun kuddegevoel," vertelt Nadja. "En alle paarden kunnen dit. Zodra je bij ze bent, ben je onderdeel van de kudde, en voor hun veiligheid als prooidieren zijn ze gebaat bij een sterke kudde. Een kudde is zo sterk als zijn zwakste schakel, dus als je uit balans bent, willen ze je weer in evenwicht brengen. Dit is een deel van de verklaring, die wat meer nuchtere mensen eerder aannemen. Het andere deel is dat paarden dit doen vanuit onvoorwaardelijke liefde voor ons." De Britse paardentolk en -healer

Margrit Coates verwoordt het als volgt: 'Paarden zijn nooit de weg kwijtgeraakt.' Ze bedoelt ermee dat paarden een rechtstreeks lijntje met de spirituele wereld hebben, ze zijn spirituele wezens. Net als wij dat zijn, van nature, maar we zijn dat vaak vergeten. Nadja oogt krachtig en is goedlachs. Toch is ze wel degelijk een tijdlang de weg kwijt geweest, zou je kunnen zeggen

Na een overdosis kwam ze in een afkickkliniek terecht, maar ze wilde helemaal niet afkicken. Ze ontsnapte en ging naar huis, waar ze ruzie kreeg met haar moeder, die niet blij was met Nadja's vlucht. Nadja nam wat van de drugs die ze in huis had verstopt en ging ervandoor. Ze fietste naar het weiland waar nog twee shetlandpony's van haar stonden, smet de fiets neer en ging bij ze in het gras zitten.

'Ze geven een duwtje
als je niet goed geaard bent,
of komen troostend bij je staan'

als je haar persoonlijke verhaal hoort. Als vierjarige kreeg ze haar eerste eigen pony, en als puber was ze actief in de springsport en trainde ze paarden voor de jacht en voor wedstrijden. De dieren waren haar anker in een moeilijke jeugd. Op haar negentiende verdween de passie voor paarden naar de achtergrond. Nadja kwam in aanraking met harddrugs en raakte verslaafd, tot haar dertigste.

Ze deed haar ogen dicht, en toen ze die weer opendeed, stond een van de pony's recht voor haar, heel dichtbij. Er was contact, een diepe ontmoeting. "Er gebeurde iets in m'n lichaam, er veranderde iets. Ik weet niet meer of het een stem was die ik letterlijk hoorde of dat het alleen in mijn hoofd gebeurde, en of het van het paard kwam of van mijn 'hoger zelf'."

>

A close-up photograph of a horse's face, focusing on its eye and muzzle. The horse has dark, textured skin and a large, dark eye with a white reflection. A purple line drawing of a flower with leaves is overlaid on the right side of the image. The text is positioned in the lower-left quadrant.

'Een van de paarden stond
recht voor haar, heel dichtbij.
Ze voelde dat er contact was'

'Paarden kunnen ons ervan bewust maken hoe we in het leven staan'

> Ineens hoorde ik de woorden: 'Nu is het klaar. Je gaat nu kiezen voor het leven.' En dat was ook zo. Het was klaar met de drugs, dat wist ik heel helder. Ik was in één klap nuchter. Alsof het deel van me dat niet verslaafd was, het had overgenomen." Nadja fietste terug en zei tegen haar moeder: 'Ik ga afkicken, breng me maar terug.' 'Je kunt wel zeggen dat het een wonder was. Bij de pony's kreeg ik mijn leven terug. En ik kreeg weer een doel, dat langzaam maar zeker duidelijk werd: ik wilde iets terugdoen voor de paarden.'

LUISTEREN NAAR JE HART

Charlotte, een deelnemster aan de workshop, weet wat ze wil doen in het leven, maar iets houdt haar tegen. Ze durft er niet op te vertrouwen dat ze het kan. Ze kiest een paard voor 'oervertrouwen' en een paard voor de 'blokkade' die haar ervan weerhoudt te doen wat haar hart haar ingeeft. Met het vertrouwenspaard krijgt ze geen contact. Gitane, die deze rol speelt, blijft onverstoord grazen en kijkt niet op of om. Charlotte weet niet wat ze moet doen. "Eigenlijk ben ik veel liever bij mijn blokkade!" Dus lopen we naar de grote donkerbruine merrie Lanera. Haar blokkade, niet durven doen, voelt voor Charlotte veel vertrouwd aan dan durven vertrouwen. Dan komt Gitane in actie. Ze loopt naar Charlotte toe, duwt met haar hoofd tegen Charlottes rechterzij (dat is je rationele kant, laat die maar los, vertaalt Nadja), en blijft een tijdje naast haar staan. Dit voelt goed, dit voelt fijn. Gitane geeft steun. Een van de andere paarden, Morgana, komt er ook bij en snuffelt aan Charlottes handen. Dan gaat de merrie met haar hoofd op harthoogte voor Charlotte

staan. De uitdrukking in de ogen van het paard is onbeschrijfelijk, het is alsof Morgana heel bewust iets voor Charlotte aan het doen is. Achteraf vertelt ze dat ze het voelde stromen bij haar hart.

VOORoudERS

Na de intense ervaring met haar pony's kicke Nadja af. Ze kreeg een baantje op een zorgboerderij, waar ze gehandicapte kinderen hielp met paardrijden. "Ik kreeg toen, in contact met de paarden, steeds informatie door over de kinderen. Dingen die ik niet kon weten, maar die wel bleken te kloppen." Gaandeweg leerde ze te vertrouwen op haar intuïtie, en leerde ze ook 'vertalen' wat de paarden ons willen zeggen. In de jaren erna verdiepte het contact met de dieren zich alleen nog maar, en haar eigen bedrijf kwam van de grond. De coachingspaarden kwamen vanzelf: twee merries die onhandelbaar zouden zijn; ze trapt en beten naar mensen. Gitane en Morgana.

"Toen ik over ze hoorde, voelde ik al: die horen bij mij." Nadja zette ze bij hun eerste ontmoeting vol vertrouwen in bij een opstelling - ze deden het perfect. Inmiddels geeft Nadja in Venlo een opleiding om anderen het sjamanistisch coachen met paarden te leren. "Ergens heb ik een oervertrouwen in het leven. Ik doe nu wat ik moet doen, en ik voel dat ik daarbij word geholpen. Wat er in het verleden is gebeurd, heb ik een plek kunnen geven. Door alles wat ik heb meegemaakt, voel ik me nu heel krachtig. En ik ben mijn ouders dankbaar, zonder hen zou ik hier niet zijn. In opstellingen dank ik ook altijd mijn voorouders. En laatst, tijdens de opleiding, hebben we voor het eerst ook



de voorouders van de paarden bedankt. Paarden hebben door de eeuwen heen zo veel voor ons gedaan, ze zijn zelfs voor ons door vuurlinies gegaan! Ik wil dit ook gaan doen in maneges en op andere plekken waar paarden en mensen samenkomen: een ceremonie geven om de vertrouwensband tussen mens en paard te herstellen. Daar is het tijd voor." Al die dappere manegepony's die zo veel kinderen op hun rug leren rijden, de sportpaarden die zich het vuur uit de hoeven werken voor hun ruiters, de eigenwijze Fjord die linksom gaat terwijl jij rechtsom wilde en de pony die heel alleen in een weide staat: ik hoop met Nadja mee dat ze allemaal worden herkend en erkend. Als vrienden-met-een-vacht die maar al te bereid zijn om ons te helpen de weg naar huis terug te vinden. Soms doen ze dat nogal duidelijk, confronterend zelfs, soms heel subtiel, zoals bij mij. Dagen later kan ik nog moeiteloos het gevoel van de paardensnoet in mijn hals terughalen. 'Iets met behoefte aan contact, Ingrid?' Ja, echt contact. 🐾

Meer weten over Nadja en haar opleiding
'Sjamanistisch coachen met paarden'?
www.bitlessandmore.nl

TEKST INGRID MELENBERG
FOTOGRAFIE CORBIS