

## Wie vormen Zuidenwind?

Lea Schellekens is 53 jaar en komt uit Epen. Ze was jarenlang maatschappelijk werker en manager in Zuid-Limburg en was in april 2009 medeoprichter van Zuidenwind. Ze is een hartstochtelijk amazone. „Paardrijden heeft hetzelfde effect als mediteren. Als je moe bent en weinig energie om te rijden, kom je na afloop altijd vol energie terug. Het is de verbinding met de

natuur, het één zijn met je paard dat zo bijzonder is.“ De coaches gebruiken het Keltische symbool 'zonnrijder' als logo voor het onderdeel paarden-coaching. De zonnrijder staat voor de eenheid tussen mens en dier. Virginie Kosumi is 30 jaar en



komt uit Mechelen. Ze is opgeleid als maatschappelijk werker en was in 2009 medeoprichter van Zuidenwind. Ze rijdt al paard sinds haar achttienste en is gefascineerd door paarden, hun kracht, grootte en de vrijheid die ze ervaart tijdens het rijden.

## Paardencoaching niet verwarren met equitherapie

Paardencoaching is iets anders dan equitherapie. Bij het laatste (equine assisted therapy ofwel therapeutisch paardrijden) gaat het erom het paardrijden, het daadwerkelijke contact en bewegen samen met het paard, doelmatig te gebruiken, om zo therapeutische effecten te bereiken. Dit werkt op lichamenlijk maar ook op psychisch vlak. Het paard fungeert zo als 'cotherapeut'. Equitherapeuten werken ook met hun cliënten op de grond, niet alleen terwijl ze op het paard zitten.

In paardencoaching wordt alleen vanaf de grond gewerkt, maar een nog groter verschil is de doelgroep. In equitherapie bijvoorbeeld wordt met autistische en/of hyperactieve kinderen, depressieve mensen en tbs'ers gewerkt. Paardencoaching wordt ingezet als het gaat om bij leiderschapontwikkeling, persoonlijke groei en teamwerking.

(Bron: Nederlandse Stichting Helpen met Paarden, Equitherapie, Lea Schellekens)



# PAARD als spiegel

Of je nu dagelijks de toiletten van een NS-station schoonmaakt of als directeur van een groot bedrijf over miljoenen euro's beschikt: **voor een paard is ieder mens gelijk.** Met hulp van de 150 'scans' die het dier per minuut van onze lichaamstaal maakt, kan het heel zuiver en onbevooroordeeld mensen een spiegel voorhouden. Coaches Lea Schellekens en Virginie Kosumi van Zuidenwind zorgen voor de 'ondertiteling' van wat het paard 'ziet'.

door Kim Noach

**P**aardencoaching? Nog nooit van gehoord. Ik ken wel de film *The Horse Whisperer* met Robert Redford, maar dan houdt mijn associatie ook op. Ik heb trouwens helemaal geen paard. Kan niet eens (elegant) op zo'n hemel klimmen. Wat moet ik in hemelsnaam met paardencoaching? Coaches Lea Schellekens (53) en Virginie Kosumi (30) lachen om de verwarring. Paardencoaching heeft niets te maken met paardrijden of *The Horse Whisperer*. Maar alles met een bijzondere manier van therapie, leggen de twee vrouwen uit in hun kantoor De Kraanvogel in Sint Pieters-Voeren. Hoewel de term "kantoor" misschien niet de beste benaming is. Bed & Breakfastlocatie De Kraanvogel is een vakantiebestemming midden in de gloeiende heuvels van de Belgische Voerstreek. Vanuit de woonkamer van de vakwerkhoeve vertellen de voormalig maatschappelijk werkers dat het echte werk zich buiten afspeelt: in een grote omheinde zandbak

met Candor, Norman en Sita. De paarden (eigendom van derden) zijn tijdens de paard-en-coaching, zoals Schellekens en Kosumi de therapievorm noemen, onmisbaar. Lea: „Paarden kijken heel open en eerlijk - via lichaamstaal - naar mensen. Dat is de taal die ze spreken door 150 'scans' per minuut van ons te maken. Ze hebben geen oordeel, geen verborgen agenda, beleven het 'hier en nu' en hebben daarom een zuivere waarneming van jou als persoon.“ Virginie vult aan: „Paarden hebben een natuurlijk vermogen om mensen te spiegelen via lichaamstaal. Ze laten eigenlijk zien van iemand niet kan of wil zien. Onze taak is het ondertitelen van de lichaamstaal.“ Dat paarden dit vermogen hebben, komt omdat het van nature vlucht-dieren zijn: ze ontkomen aan hun vijanden door hard weg te rennen. Hierdoor zijn ze altijd alert op signalen, via lichaamstaal, van andere levende wezens. Virginie: „Ook belangrijk om te weten is dat een paard een kudde-dier is. Een paard heeft één bewustzijn, communiceert via lichaamstaal. *What you*



Paardencoaches Virginie Kosumi (links) en Lea Schellekens met Candor.

foto's Harry Heuts

*see, is what you get.* Baby's tot een maand of zes hebben dat ook. Hun uiterlijk weerspiegelt hun innerlijk. Hoe ouder we worden, hoe minder we onze gedachten laten zien. We zetten steeds vaker een masker op. Een paard kan ook niet alleen zijn, maar stelt zijn leven in dienst van de kudde. Het dier kent geen 'ik', alleen een 'wij': de kudde. In een afgesloten ruimte, bijvoorbeeld een manegebak, zal het dier daarom altijd met een mens contact maken. Alleen kan hij niet overleven en daarom zal hij een minikudde vormen met de mens via het 'uitlezen' van lichaamstaal. Lea: „Kleine gebaren zijn al genoeg, een knipoog, een handgebaar. Je gedachten vertalen zich altijd in je lijf, ook al ben je je daar niet van bewust. Bijvoorbeeld, als ik aan het paardrijden ben en ik wil overgaan tot galop, ga ik anders zitten. Daar reageert mijn paard al op.“

## 'Paarden zijn eerlijk; ze laten zien wat iemand niet kan of wil zien'

De vrouwen ontmoeten regelmatig mensen die gesolliciteerd hebben naar een topfunctie en voor een assessment de manegebak ingestuurd worden. Lea: „De werkgever wil weten welk vlees hij in de kuip heeft. Een persoon kan doen alsof hij heel sterk in zijn schoenen staat, maar we hebben al meegemaakt

dat mensen die hoog in de bedrijfs-wereld werken, breken als de dieren hun innerlijke 'ik' weerspiegelen.“ Een goede oefening bijvoorbeeld is een paard van de ene kant van de bak naar de andere te krijgen zonder dat je het dier aanraakt. Samen

met de twee coaches loop ik mee naar de manegebak die in de grote achtertuin van De Kraanvogel ligt. In een stal staan drie paarden. Candor is mijn grote en daardoor tamelijk intimiderende, zeshonderd kilo zware partner die ik mee moet nemen in de grote zandbak onder toezicht van de coaches. Pff.

Waar te beginnen? Candor merkt onmiddellijk mijn onzekerheid. Par-does word ik tot fijne krabpaal uitverkoren, zijn hoofd schurkt tegen mijn rug aan. „Uhm. Hallo? Ik ben geen krabpaal" probeer ik quasi streng. Door de kracht van het dier word ik weggeduwd van mijn plek. Vraag van Schellekens: „Geef jij goed je grenzen aan als je geïntimideerd wordt? Laat je mensen makkelijk over je grens heen gaan?“ Waarschijnlijk dat laatste, geef ik schoorvoetend toe. Duidelijker mijn grens aangeven dus, laat Lea me weten. „Laat hem maar duidelijk weten dat je het niet prettig vindt“, spoort ze me aan. En ver-hip: kortader nu maak ik een einde aan de krabessie. Paardencoaching is een opkomend fenomeen in ons land, maar is al langer bekend in andere delen van

de Euregio. De twee coaches van Zuidenwind volbrachten hun post-hbo 'Opleiding Systemische Paardencoaching' in Wageningen. Lea en Virginie gebruiken hun eigen paarden, maar meer nog andere paarden van particulieren. Doel is de dieren 'zo onbevengbaar mogelijk' te houden, paarden moeten niet gedresseerd worden tot actie. Vandaar dat de coaches ook op verschillende plekken in de Euregio werken: het Nederlandse Epen, het Duitse Monschau en het Belgische Sint Pieters-Voeren. Terug naar de manegebak. Ik moet nog altijd Candor meenemen van de ene naar de andere kant van de bak. 'Kom je mee?' vraag ik en hou mijn hand uitnodigend omhoog. Virginie en Lea herinneren me aan hun instructies. In een kudde bestaat een rangorde. Je hebt de drij-

vende hengst die achteraan de kudde voortjaagt, je hebt de veulens die zorg nodig hebben en je hebt de leidende merrie die de groep aanvoert. Vooral voor bedrijven is deze oefening - waarbij meer mensen de manegebak betreden - vaak de ultieme samenwerkingsoefening: krijgen we het met zijn allen voor elkaar dat het paard in beweging komt? Ik sta er alleen voor. En onzekerheid is funest, die verwarring merkt een paard meteen op. Dus vooruit met de geit. Niet dralen, maar krachtig en duidelijk de leiding nemen, neem ik mezelf voor. Hoera. Mijn uiterlijk weerspiegelt mijn innerlijk. Uiteindelijk.

Meer informatie: [www.zuidenwind.eu](http://www.zuidenwind.eu). Bellen kan ook: Virginie: 06-23265935 of Lea: 06-53890729.