



In de leer bij het paard



Heike Tattje (43) heeft veel te danken aan paarden. Door een onrustige thuissituatie werd ze grotendeels opgevoed door haar eigen pony Speedy. Ze kon bij Speedy zichzelf zijn, maar werd wanneer nodig ook door haar gecorrigeerd. Omdat Heike iets wilde doen met haar ervaringen is ze in 2010 haar eigen bedrijf in paardencoaching begonnen.

Als ik contact opneem met Heike en vraag of ik haar voor De Lijfstijl mag interviewen over paardencoaching nodigt ze me meteen uit om dat zelf te komen

ervaren. Voor de coaching bedenk ik een coachingsvraag. Mijn vraagstuk is dat ik meer in het hier en nu zou willen leven. Ik ben de laatste tijd erg

druk. Met mijn werk maar vooral ook in mijn hoofd. Daardoor ben ik constant bezig met vooruit kijken. Hartstikke zonde, want ik vergeet dan om van het nu te genieten. Volgens Heike een mooie coachingsvraag en nadat we een datum hebben

afgesproken lees ik alvast meer over paardencoaching op haar website. Paarden kunnen mensen volgens Heike leren om zeggenschap te krijgen

over hun eigen leven. Het zijn groepsdieren die kunnen aanvoelen welke plaats iemand inneemt in de kudde.

Omdat paarden sensitief en onbevooroordeeld zijn reageren ze op mensen in het nu, zonder daarbij te oordelen. Door deze zuivere reactie is een paard een spiegel voor mensen.



Op de bewuste zaterdagochtend spreek ik om 9.00 uur met Heike af bij de stallen. Bij de kudde aangekomen zie ik verschillende paardenrassen staan. Heike coacht met twee paarden uit de kudde: Special en Nokky. Voor we gaan coachen moet ik op gevoel kiezen of ik door Nokky of Special gecoacht wil worden. Ik ga voor

‘Als ik bij Nokky ben aai ik hem wat, maar hij is niet onder de indruk.’

Nokky omdat hij toegankelijk en betrouwbaar aanvoelt. Volgens Heike heb ik dat goed aangevoeld en ze vertelt dat Nokky een goed geaard paard is dat met alle vier de benen op de grond staat. Terwijl ik met Heike praat wordt Nokky losgelaten in de wei. Hij begint door de wei te lopen en druk te grazen. Heike vraagt me of ik Nokky wil ontmoeten. De bedoeling is dat ik naar Nokky toeloop en



op mijn manier kennis met hem maak. Terwijl ik naar Nokky toeloop probeer ik hem vooral op zijn gemak stellen. Zo geef ik hem wat ruimte om te wennen en kom ik langzaam en voorzichtig dichterbij. Heike vertelt dat paarden niet van oppervlakkigheid houden en mensen heel goed kunnen aanvoelen. Ik moet dus vooral proberen mezelf te zijn. Als ik bij Nokky ben aai ik hem wat en praat ik zachtjes met hem. Maar Nokky is niet onder de indruk. Hij graast gewoon door en begint van me weg te lopen. Heike ziet dat ik vooral bezig ben met wat Nokky ervan vindt en vraagt me of ik dat herken. Ik vertel haar dat dit past bij mij als persoon, maar dat ik dit ook wel terug zie in mijn werk. Als voedingspsycholoog help ik cliënten die soms een



drempel over moeten om hulp te zoeken. Ze kunnen zich soms schamen voor hun eetproblematiek of het moeilijk vinden om iemand anders hun geheim toe te vertrouwen. Ik ben me daar heel bewust van en denk dan vooral aan hun gevoel. Heike merkt op dat ik daardoor minder bezig ben met mijn eigen gevoel. Dat sluit wel aan bij mijn coachingsvraag. Als ik in mijn vrije tijd constant doorga sta ik ook

niet bewust stil bij mijn gevoel. Heike vraagt me nogmaals naar Nokky toe te gaan en nu vooral gericht te zijn op mijn gevoel. Ik loop weer naar Nokky toe. Ik voel me dit keer ongedwongen en merk dat dit een effect heeft op Nokky. Hij kijkt nu op terwijl ik aan kom lopen en ik aai hem lekker over zijn

hoofd, iets wat ik al eerder wilde doen. Nokky graast niet meer en begint langzaam wat te happen in mijn jas. Hij leunt tegen me aan met zijn hoofd en zo staan we even bij elkaar. Hij doet geen enkele poging om te grazen. Heike ziet dat ik ervan begin te stralen. Ik vertel haar dat ik het gevoel had dat ik dit keer niets te verliezen had. Dat is volgens Heike voor mij een belangrijke boodschap. Leven in het hier en nu met de gedachte 'ik heb niks te verliezen'. Ik vind het bijzonder hoeveel invloed mijn gedrag op Nokky heeft gehad. Ik concludeer daarom dat ik in mijn vrije tijd meer op mijn eigen gevoel wil gaan letten. Heike kan dat alleen maar aanmoedigen. Haar motto is dan ook 'wees vooral wie jijzelf wilt zijn'. Om meer mezelf te kunnen zijn moet ik dus leren wat meer de 'niets-te-verliezen' houding aan te nemen en bewust te genieten van het hier en nu in plaats van weggedoken te zijn in mijn laptopscherm of mobiele telefoon. Rustig en enigszins trots ga ik naar huis. Het is me toch maar mooi gelukt om contact te maken met Nokky, als mezelf. <<< www.lerenmetpaarden.nl

'wees vooral wie
jijzelf wilt zijn.'

