

## Coach in beeld ... Ariënné Klimbie-Post



niveau in het gilde **Practitioner**  
leeftijd **38 jaar**  
woonplaats **Haarlem**  
eigen praktijk **LAB30**

Als kind droomde ik ervan om te leven in een wereld van koetsen en rytuigen. Ik stelde me voor dat mijn fiets een paard was, waarop ik galoppeerde. Ik wilde dolgraag op paardrijden. Van mijn ouders mocht ik pas op les als ik sterk genoeg was om het paard de baas te zijn. Op mijn twaalfde was het zover.

Toen ik klaar was met school, heb ik weleens gedacht of ik mijn fascinatie voor de psyche van de mens kon combineren met dieren? Maar destijds heb ik die gedachte voorbij laten gaan.

Na mijn studie Communicatie kon ik meteen aan de slag als junior product manager bij Chrysal (een bedrijf in snijbloemenvoeding). Vijf jaar lang deed ik mijn stinkende best, ook al voelde ik vrij snel dat ik daar niet op mijn plek zat.

Ondertussen was ik getrouwd en wij probeerden samen kinderen te krijgen. Na een eerste miskraam raakte ik opnieuw in verwachting. Maar na bijna 16 weken hebben we die zwangerschap moeten afbreken. In het ziekenhuis ben ik bevallen van een nog veel te klein jongetje, Teuntje. Ik heb hem gedragen en in mijn buik gevoeld en door zijn verlies kwam ik terecht in een rouwproces. Na Teuntje volgde nog een miskraam.

Het voelde alsof ik een soort oevertrouwen in mijzelf en in het leven kwijt raakte. Ik belandde op een punt waarin alles anders moest. Het huis voldeed niet meer, mijn baan voldeed niet meer, de stad voldeed niet meer. Ik zocht naar nieuwe betekenis.

Ik veranderde van baan en ging aan de slag bij Randstad als marketing specialist. Met mijn nieuwe team volgde ik een Belbin-training. Die training heeft iets in mij wakker gemaakt. Allereerst dacht ik: wat die meneer voor de groep doet, dat wil ik ook. Daarnaast besepte ik dat ik iets wezenlijks heb bij te dragen binnen een team maar ook in deze wereld. Ik heb een unieke rol in het geheel. Mede door die training dacht ik: misschien wil ik wel trainer of coach worden? In mijn beleving moest ik toen nog een keuze maken tussen die twee.

Van een vriendin kreeg ik in die periode een visualisatie sessie voor mijn verjaardag. Wat ik tijdens die visualisatie zag, heb ik uitgetekend. Een duinachtig landschap met een paardenbak, een bomerrij en een schuurtje. Toen ik later de tekening aan mijn moeder liet zien, zei ze: "ik ken die plek. Dat is Quinta Essentia in Heemstede".

Met de tekening in mijn hand ben ik naar de eigenaresse van die plek toegestapt: "Volgens mij moet ik hier zijn." Ze antwoordde: "Ik vermoed dat je voor onze paardencoach komt."

Nog diezelfde middag heb ik mijn allereerste paardencoachsessie gevolgd. Toen ik in de bak stond, kwam het paard achter me staan en zwiepte met zijn staart tegen mijn jas. Ik sprong een meter in de lucht. De coach zei daarop: "Dit zegt mij dat jij het vertrouwen in het leven bent kwijt geraakt."

In de bak liepen een bruin en een klein wit paard onafscheidelijk naast elkaar. De coach vroeg mij: "Ik heb het gevoel dat er iets met je mee loopt, wat zou dat kunnen zijn?" Ik antwoordde: "Geen idee. Misschien de keuze die ik wil maken tussen trainer of coach?"

Ze zei: "Mag ik je teruggeven wat ik denk? Heb je wellicht iemand verloren?" Toen ik mijn verhaal over Teuntje deelde, maakte het witte paard zich los van de ander. Voor mij kwam het paard tot stilstand. Mijn hand reikte naar hem maar nog voor ik hem kon aanraken, draaide hij zich om. Dat was precies hoe mijn verlies van Teuntje voelde. De sessie was een onwerkelijke ervaring en het heeft voor mij een helende werking gehad.

“Wat mij inspireert bij paardencoaching is dat je hele lijf mee doet.

Enige tijd later hoorde ik mezelf tegen iemand zeggen: “Als ik echt mag dromen, dan word ik paardencoach.” Ergens diep in mijzelf wist ik allang wat ik het liefste wilde.

Om te onderzoeken of de paardencoaching ook echt iets voor mij was ben ik modules gaan volgen. Te beginnen met de Basisopleiding Paardencoaching. Ik leerde goed wat paarden doen maar ik had geen idee wat ik zelf aan het doen was in het coachingsproces. Hoe stel ik überhaupt goede vragen?

Met die vraag kwam ik terecht bij de Coaching Academy (CAI). Nadat ik de Leergang Professioneel Coachen (LPC) had afgerond, ben ik veel paardencoaching workshops gaan geven. De dingen die Loek tijdens de LPC – in een theoretisch kader – had verteld, kwamen tot leven.

Bij paardencoaching heb ik geleerd dat het paard leidend is. Het paard geeft iets aan en daar gaan we op door. Maar ik merkte dat paarden zoveel oppikken en daardoor was er teveel om mee te werken en werd het niet concreet.

Een belangrijke toevoeging die ik bij de CAI heb geleerd is om een contract af te sluiten voordat we de bak in gaan. Daardoor ga ik gericht de sessie in.

Ondanks dat het paard de coachvraag niet heeft gehoord, valt er altijd een verband te leggen met wat het paard laat zien en wat de vraag van de cliënt is.

Een paard kijkt door alle lagen heen. Hij heeft geen boodschap aan je uiterlijk. Hij let op je spierspanning, de hoogte van je hartslag, je ademhaling ...

Paarden zijn kuddedieren, dat is één van de instincten waarmee wij als paardencoach werken. Ze zijn op zoek naar harmonie en verbinding. Aan de andere kant zijn het prooidieren dus ze zijn bezig met: zijn we als groep in balans? Wat heb ik aan jou als er gevaar is?

Het kan confronterend zijn dat het paard nog liever in zijn eentje in de hoek gaat staan, wat tegen zijn eigen natuur in is, dan dat hij naast jou wil staan.

Des te krachtiger is de ervaring wanneer een cliënt tijdens een sessie iets in zichzelf aanspreekt waardoor het paard binnen een mum van tijd zich alsnog naast diegene voegt.

Lange tijd had ik het gevoel dat ik de dingen in mijn leven onder controle had. Toch trok ik het tafelkleedje weer onder de gedekte tafel vandaan door mijn weg te vervolgen met de Leergang Zelfbewust Coachen. Die leerweg is niet com-

fortabel maar ik ben gemotiveerd om door te blijven ontwikkelen. Ik wil de paardencoaching ook in het bedrijfsleven toepassen en ik gun mijzelf het succes van een goede coach zijn.

Wat mij inspireert bij paardencoaching is dat je hele lijf mee doet. Jungiaans coachen zou mij het beste passen want daar komt die diepe verwevenheid tussen lichaam en geest ook terug. Daarbij vind ik het onbewuste iets magisch. Alles is al in jouZelf aanwezig alleen heb je soms iets nodig om het naar het licht te brengen. Zo is mijn bedrijf Lab30 ontstaan als een onderzoeksruimte waarin je (creatieve) tools krijgt aangereikt, zoals het paard, de natuur, tekeningen of storytelling, om dat onbewuste aan te spreken.

Het lijkt mij prachtig om de heelheid waar het paard in voorziet, zelf te kunnen neerzetten. Tijdens de visualisatie sessie zag ik mezelf als coach in die paardenbak in Heemstede, maar zonder paard. Dus wie weet heb ik op een dag het paard niet meer “nodig”.

Het krachtige van de CAI vind ik dat we leren kijken vanuit heelheid en potentie. Om met cliënten te verkennen wat er in de weg zit om vanuit die volle potentie te kunnen leven. ♦