

Wie is er bang voor bakkabouters?

Je paard weet het zeker; er huizen geniepige, kleine dwergjes met rode puntmutsen in de bak. En ze zijn zo eng dat je paard steeds schrikt, opzij springt of niet meer door die ene hoek durft. Het gevolg: een hoop stress en angst bij paard én ruiter. Hoe ga je om met deze bakkabouters?

Tekst: Jorieke van Cappellen • Fotografie: www.arnd.nl / Arnd Bronkhorst

Bakkabouters. Het is een vrolijke ruiterterm voor een lastig probleem: namelijk het herhaaldelijk schrikken van je paard in en rond de bak van objecten als bloembakken, dat witte plastic tuinterrasje, bepaalde geluiden of soms.. niets? Zitten er volgens je paard eenmaal bakkabouters, bakspoken of ander gespuis in je bak, dan kunnen ze voor heel wat paardrijstress zorgen, weet dressuurinstructrice

paard een rol als het gaat om schrikken. Het ene paard is echt gevoeliger en sensibeler en reageert sneller op iets onbekends dan het andere paard”, vertelt Malene. Maar de reactie van de ruiter op de schrikreactie van het paard speelt volgens de instructrice in heel grote mate mee bij het ontwikkelen van een schrikprobleem. “Heb je een rillerig paard en een snel gestreste ruiter, dan kan een paard sneller angstig reageren dan wan-

‘Paarden kunnen je niet voor de gek houden’

Malene Nootenboom. “Het paard laat zich de rest van het uur niet meer door een bepaalde hoek of langs die ene bloembak sturen. Bovendien kost het na de schrikreactie veel tijd om de spanning weer af te laten vloeien.”

Malene, zelf Grand Prix-amazone, begeleidt met haar bedrijf Bewust Wedstrijd Rijden veel ruiters die kampen met het probleem van een schrikachtig paard. Daarbij is mental coaching van de ruiter een belangrijk onderdeel bij haar aanpak. “Natuurlijk speelt het karakter van een

neer hij een rustige ruiter op zijn rug heeft. Gespannen ruiters zijn namelijk eerder geneigd om mee te gaan in de stress van hun paard, waardoor zij hun paard keer op keer bevestigen in zijn schrikgedrag.”

ONZEKERE RUITER

Paardengedragdeskundige Sandra van den Heuvel kan de invloed van de ruiter in schriksituaties helemaal beamen. Sandra richt zich met haar bedrijf Paardenmensen specifiek op de interactie tussen mens en

»



paard. Ook leert ze ruiters hoe ze om moeten gaan als ze angst ervaren bij het paardrijden. Want angst bij de ruiter kan juist zorgen voor spanning bij het paard, en dus ook voor schrikreacties bij vreemde objecten. “Een bange ruiter gaat er van tevoren al van uit dat zijn of haar paard iets eng zal vinden. Die onzekerheid breng je over op je paard.”

Die groep onzekere ruiters is best groot, hoewel zo iemand zelf vaak denkt dat hij de enige is met dit probleem, is Sandra's ervaring. “Deze ruiters rijden graag in hun vertrouwde bak, maar niet graag ergens anders of buiten.” Instructrice Malene voegt toe: “Zulke ruiters vragen of ze een dag voor de wedstrijd al eens de ring mogen verkennen, want ‘mijn paard vindt juryhokjes zo eng’.”

Naast karakter en ruitervloed is er nog een derde oorzaak voor schrikken in de bak. Een paard heeft namelijk een fotografisch geheugen voor bepaalde plekken en gebeurtenissen. Is hij eenmaal op een bepaalde plek

geschrokken, dan roept die plek nog lang erna telkens spanning op.

ANGST OF OPGEBOUWDE SPANNING?

Voor een succesvolle aanpak van bakkabouter-angst zijn twee dingen heel belangrijk, geven Malene en Sandra aan: inzicht hebben in schrikgedrag van paarden, en het besef dat jij de leider van je paard bent en die leiding ook moet nemen als je paard bang is. Eén ding is dan zeker, een paard straffen bij schrik is absoluut geen goed idee, aldus Sandra van den Heuvel. “Je loopt het risico het vertrouwen van je paard in jou te verliezen omdat je hem angstig maakt, terwijl hij juist op jou als leider moet kunnen vertrouwen.” Hetzelfde geldt voor een dwingende aanpak, door het paard met veel druk van been en teugel langs een object te ‘duwen’, iets wat in de praktijk vaak gebeurt. “Dat vergelijk ik altijd met een kind dat je van een hoge duikplank af wil laten springen, terwijl je weet dat hij dat niet durft”, schetst Sandra. “Geef je het kind dan nog een extra duwtje dat hij wel móet springen, dan beschadig je zijn vertrouwen in jou en vergroot je zijn angst.”

Bij een paard dat schrikt van bakkabouters gaat gedragsdeskundige Sandra van den Heuvel samen met de eigenaar van het paard eerst uitgebreid op zoek naar de oorzaak. Als een paard een heel specifieke angst heeft, bijvoorbeeld voor bloembakken of wapperende objecten, dan laat Sandra het paard ‘desensibiliseren’. Sandra: “In plaats van druk op te bouwen door het paard langs het enge voorwerp te dwingen, zoeken we het randje op van waar een paard zich nog comfortabel voelt en waar hij spanning gaat opbouwen. Op het moment dat hij spanning wil opbouwen, laten we hem direct afwenden van het object af. Dan leert hij ontspannen te blijven met het object in de buurt.” Zo kun je elk rondje een stapje verder gaan, aldus Sandra. Vaak begint zo'n sessie op de grond, met de ruiter naast het paard. “Sommige ruiters moeten daar even aan wennen, maar besef je dat je op de grond een grote steun bent voor je paard.”

Soms heeft het schrikgedrag een heel andere oorzaak en dat vergt ook een andere aanpak. “Je hebt bijvoorbeeld paarden die de ene dag schrikken van werkelijk alles in de bak, en de andere dag lijken ze nergens last van te hebben”, weet Sandra. Het gaat vaak om gevoelige paarden die gemakkelijk spanning opbouwen in hun lijf. “Dan is je paard niet specifiek bang voor bloembakken, maar is die bloembak wel de druppel om te

TIP

JOUW ANGST OMZETTEN IN LEIDERSCHAP

Een paard controleren en kalm blijven rijden, ondanks zijn angst voor bakkabouters, vereist ook training van jezelf als ruiter. Maar als je zelf snel onzeker bent, dan is zoiets gemakkelijker gezegd dan gedaan. Paardengedragsdeskundige Sandra van den Heuvel geeft een goede tip mee om angst of onzekerheid van jezelf om te zetten in leiderschap. Ze vergelijkt het met het eerder genoemde desensibiliseren van een paard. “Vraag jezelf eerlijk af: op welk punt richting het enge object voel ik me zélf nog comfortabel en kan ik zélf nog ontspannen blijven in mijn lichaam? Zoek daar het randje van op. Dat is dus het moment dat je, ondanks een beetje bibbers, de situatie nog kan overzien. Pas dan wend je af van het object en rijd je verder. De volgende keren kun je wellicht een volgend stapje maken en al iets dichterbij het object komen.” Blijf niet eindeloos in je comfortzone hangen, maar zoek dat randje op, zegt Sandra. “Anders kom je niet verder en blijf je uit angst handelen. Winnen aan zelfvertrouwen zorgt ervoor dat je beter kan leiden.”



Als ruiter speel je een grote rol in de kabouter-angst van je paard. Want wie reageert er nu eigenlijk het meest op zo'n bakkabouter, je paard of jijzelf?



schrikken, aldus Sandra. “Probeer dan de echte oorzaak te vinden door terug te kijken naar factoren die op zo'n dag voor spanning bij je paard konden zorgen. Misschien kon hij die dag maar kort buiten staan, was zijn buurman narrig op stal of ging je als ruiter zelf te gehaast of chagrijnig opzadelen? Paarden kunnen daar gespannen van worden.”

BLIJVEN RIJDEN

Of het nu echte angst of opgebouwde spanning is, wat kun je het beste doen op het moment dat je paard schrikt van een 'bakkabouter' terwijl je op zijn rug zit? Instructrice Malene Nootboom vertelt: “Schrikt je

paard oprecht van iets, dan kan hij daar niets aan doen. Een paard dat echt bang is verstijft, kan zich bliksemsnel omdraaien en wegrennen. Dan ben je hem even kwijt. Ga op dat moment vooral niet klemmen met je benen, trekken aan de teugels, roepen of zelfs gillen. Dan bevestig jij, als leider van je paard, namelijk dat het enge ding waar hij voor schrok, ook echt eng was.” Wat dan wel? “Je neemt de leiding”, stelt Malene. “Je probeert rustig te blijven en je eigen focus te verleggen, van het enge object naar daar waar jij naar toe wil. Ik vergelijk het wel eens met een auto die in de slip raakt. Dan moet je ook voor je blijven kijken naar een punt waar je naar toe wil, om de auto weer uit de slip te »

krijgen.” Gaat een paard echt rennen, probeer hem dan naar de omheining te sturen. Daar remt een paard vaak op af. Rijd je in een baan zonder hek, probeer het paard dan op de volte te zetten.

Wat volgens Malene heel belangrijk is: na de schrikreactie ga je direct verder met rijden, want schrikken kan anders gemakkelijk ontaarden in aangeleerd schrikgedrag. “Ik begrijp best dat je even wilt gaan stappen om ook zelf even bij te komen van de schrikreactie”, zegt Malene. “Maar probeer je paard nog even aan het werk te houden, al is het maar voor een paar rondjes.

cussen. Als je dit steeds herhaalt, en dat kan de eerste keer best ruim twintig minuten duren, dan is het inzetten van een volte op een gegeven moment niet meer nodig, maar lukt het je om met slechts één ophouding al de focus van je paard weer terug te krijgen bij jou.” Op sommige momenten is er geen tijd om twintig minuten aan de focus van je paard te werken. Bijvoorbeeld in de dressuur tijdens een proef. “Wat in de ring, maar ook in de bak goed helpt is dan om niet te kijken naar het probleem, bijvoorbeeld het juryhokje, maar te kijken waar je naar toe wilt, bijvoorbeeld een bepaalde

‘Een bange ruiter gaat er van tevoren al van uit dat zijn of haar paard iets eng zal vinden’

Anders leert je paard dat schrik een rustmoment oplevert.” Malene legt het uit aan de hand van een voorbeeld: “Je kent wel die paarden die helemaal nergens van schrikken, maar zodra ze echt aan het werk gaan met bijvoorbeeld zwaardere verzamelde arbeid, dat ze plots beginnen te schrikken van dingen of na de schrik zelfs een bok geven. Het begon misschien als echte schrik, maar is het niet. Want een bang paard bokt niet, maar verstijft of vlucht.” Sommige ruiters zeggen dan dat hun paard er een spelletje van maakt door steeds zogenaamd te schrikken, maar dat is niet waar, zegt Malene. “Paarden kunnen je niet voor de gek houden. Een paard zoekt echter altijd de weg van de minste weerstand. Als je als ruiter dus reageert op zijn schrikken door hem rust te geven, dan bevestig je hem positief in dit gedrag, en dáárom gaat hij het schrikken herhalen.”

OREN VOORSPELLEN SCHRIK

Spanning bouwt zich tijdens het rijden steeds iets verder op. Malene: “In een bepaalde hoek van de bak bijvoorbeeld lijkt je paard iets te zien en je voelt hem ieder rondje meer verstrakken.” Let bij zulk gedrag op de oren van je paard, tipt ze. “Een paard dat goed gefocust is op zijn ruiter, heeft zijn oren niet strak naar voren, maar vaak iets naar opzij of lichtjes naar achteren. Priemen de oren ineens naar voren, dan weet je dat hij niet op jou let en dat er binnen korte tijd een schrikreactie kán komen. Op het moment dat je de oren strak naar voren ziet gaan, zet je daarom direct een volte in, of een linksomkeert of rechtsomkeert. Als je maar iets doet waarmee je hem weer op jou laat fo-

letter aan de overkant. Een paard vóelt waar jouw focus ligt en voegt zich letterlijk naar jou. Op de AC-lijn kijk je dus niet naar het juryhokje, maar strak naar M of H, want dáár moet je naartoe.” En wat als je paard een bepaalde hoek niet in wil? “Dan snijd je de hoek af door wederom te focussen op een punt iets verder dan de hoek. Maak van de hoek geen probleem, want dan doet je paard het ook.”

HOGЕ BASISSPANNING

Inzicht in schrikgedrag kan je dus helpen in een gerichte aanpak. Er zijn echter ook paarden die dag in dag uit blijven schrikken in de bak. Kom je er niet uit, dan adviseert Malene om een ervaren gedragsdeskundige in te schakelen. Sandra licht toe: “Er is een categorie paarden die voortdurend angst of spanning ervaren en ook heel overdreven reageren op dingen in de bak. Als je echt het gevoel hebt dat het niet aan jou kan liggen, dan heeft je paard mogelijk een hoge basisspanning van zichzelf, aldus Sandra van den Heuvel. “Er zijn paarden die bijvoorbeeld door een magnesiumtekort vrijwel continu gespannen zijn. Maar vergis je niet wat voor invloed omgevingsfactoren kunnen hebben. Staat je paard altijd te veel op stal, heeft hij weinig sociaal contact? Ik heb het eens meegemaakt dat een paard tijdens het rijden continu van ogenschijnlijk niets kon schrikken. Toen hij werd verhuisd naar een andere stal, was het schrikken helemaal over. Van stal wisselen is misschien wat rigoureuз, maar ga goed na waar je paard misschien wél van gaat ontspannen. Het kan echt een verschil maken.” 