

Ze is aan de universiteit van Wenen gepromoveerd in de psychologie en heeft daarnaast talloze opleidingen gevolgd. Ze rijdt paard en beleeft daar heel veel plezier aan. Alle beroeps- en levenservaring op het gebied van psychologie en hippische sport komt samen bij de grote uitdaging van haar leven: het bij elkaar brengen van mens en paard. Een gesprek met Ulrike Thiel.

Ulrike



SPORT

Het interview vindt plaats in Soerendonk, Brabant, waar Ulrike sinds 1995 haar bedrijf HippoCampus runt. Bij aankomst een begroeting van drie honden, zeven paarden, twee katten en Ulrike zelf natuurlijk. We steken gelijk van wal:

'Mijn werk met paarden bestaat grofweg uit twee gedeeltes. Enerzijds het geven van paardrijles volgens de klassieke rijkunst, aan gezonde paardensportbeoefenaars en anderzijds mijn werk als equitherapeute waarbij het doel is om geestelijk of lichamelijk zieke mensen met hulp van een goed opgeleid paard weer gemotiveerd te krijgen om zichzelf te verbeteren of gezond te maken. (voor meer feitelijke info zie pagina: Wie is Ulrike Thiel? red.).

Mijn uitgangspunt is altijd de klassieke rijkunst geweest. Daarmee wordt bedoeld de rijkunst die werkt vanuit respect voor persoonlijkheid, psychische gesteldheid, anatomie en fysiologie van het paard waarbij je hem alleen in houdingen werkt die zijn welzijn bevorderen. Alles heeft daarin met de natuur van het paard te maken. Hoe meer je in details treedt, hoe meer je

In de dressuursport gaat het niet om hoger of sneller, zoals in de wielersport, het gaat om esthetisch bewegen. Daarvoor heb je vooral beweeglijkheid, snelheid, kracht, in beperkte mate uithoudingsvermogen maar wel veel coördinatie nodig.

BEWEGINGSPATROON

Bij het begrip coördinatie gaat het erom Bewegungsfluss uit te voeren, hoe leg ik dat uit in het Nederlands. Het houdt in dat je bewegingspatronen bewust plant, op een optimale, voor het paard onschadelijke manier. Denk aan een ronde beweging waarin het paard zó gewrichten en spieren kan gebruiken dat ze geen pijn doen en niet beschadigd raken. De taak van de ruiter is daarbij het paard langzaam zover te krijgen dat hij het begrijpt en bewust uit kan voeren. Een klassieke ruiter geeft een bewegingsimpuls en geeft daarna het paard gelegenheid dit te verwerken in zijn hele lichaam om vervolgens de beweging harmonisch uit te voeren. Dit in tegenstelling tot de elektrische reactie die veel paarden geven op een beenhulp waarbij ze alleen plaatselijk reageren door gespannen hun benen verder op te trekken of te

nodig, zowel van denken als van bewegen. Dit toe te laten en te ondersteunen bij een paard, vergt heel veel van de ruiter: hij (of zij) moet een dusdanige zit hebben dat hij het paard niet stoort met zijn lichaam en moet bewegingsimpulsen geven die het paard nodig heeft om zo te kunnen bewegen! Daarnaast heb je een goed ruitergevoel nodig en moet je de logica van de dressuurmatige basistraining begrijpen. Je begrijpt dat je daarvoor veel moet investeren. Een paard kan zelf nadenken over hoe hij zijn beweging kan verbeteren. Het is een bewegingsdier en als zodanig ook geïnteresseerd in het sneller, sterker en efficiënter worden daarin. Bovendien vinden ze het leuk. Als je goed oplet, zal je zien dat als je je paard een nieuw bewegingspatroon in de training hebt bijgebracht, hij dat ook zelf in de wei zal gaan gebruiken

CONTROLE

Deze aangegeven vrijheid is heel wat anders dan een optimale controle van de één over de ander waarbij de ander niets meer terug mag zeggen. Absolute controle is voor veel mensen een voorwaarde om met het paard te

Thiel

erachter komt dat het niet zomaar regels zijn die de klassieke rijkunst voorschrijft, maar dat deze logisch in elkaar zit.

In praktijk betekent dit dat je een paard zonder kwelling tot topprestaties kan brengen. Hiervoor hoeft het geen spierpijn te krijgen of geestelijk gebroken te worden. Een getalenteerd paard heeft er minimaal acht jaar voor nodig om Grand Prix te kunnen lopen.

versnellen. Deze manier van leren door het geven van een prikkel waar het paard direct op moet reageren, zonder te mogen nadenken heet stimulus/respons methode en staat haaks op wat we de klassieke bewegingsdialoog noemen waarbij paard en mens samen interactie hebben en wederzijds op elkaar inspelen.

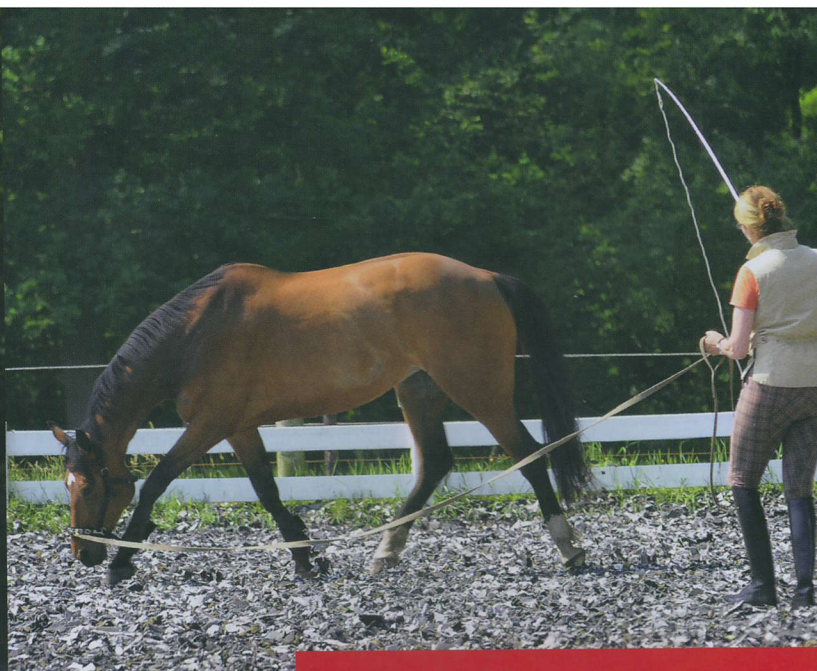
Om bewust je lichaam te kunnen gebruiken, heb je een bepaalde vrijheid

kunnen werken. In praktijk betekent het paarden zo domineren dat ze niet meer uit de houdgreep komen. In de sport lopen ongelooflijk veel paarden heel ongelukkig te zijn. Een methode die ik exemplarisch daarvoor vind, is de LDR/Rollkur/hyperflexie methode waarbij het paard ondermeer zeer laag en diep ingesteld wordt waardoor het geen kant meer uitkan, niet meer ziet wat er om hem heen



Schouderbinnenwaarts, basis van het rechtrichten, Ulrike met Hannes

gebeurt. Als het dan ook nog systematisch van links naar rechts wordt ingebogen en zo stelselmatig uit evenwicht wordt gebracht terwijl het voor zo'n vluchtdier als dit een basisprincipe is dat het op ieder moment van bewegen in evenwicht moet blijven, dan kan dat niet goed zijn. Je kunt het ook zien aan paarden die zo gewerkt worden. Veel mensen doen dingen na zonder te weten waartoe het kan leiden, daarom maak ik mij er zo druk om. Ik hoop dat men ooit nog tot een positieve, openbare discussie hierover komt. Daaronder versta ik dat dát wat met het paard gedaan wordt eerlijk en objectief besproken wordt, waarbij ook op kritiekpunten inhoudelijk wordt ingegaan bijvoorbeeld aan de hand van video-opnames van de praktijk.



Ontspannen

Eigenlijk is het showelement in de dressuur waardoor nu alles steeds sneller en flitsender en spectaculairder is geworden en we in de topsport te maken hebben met hyperactieve paarden, er langzaam ingeslopen. Juryleden hebben niet op tijd aan de bel getrokken.

Begrippen als Losgelassenheit, dus een paard dat ontspannen is in lichaam en geest -, om te kunnen voldoen aan de criteria van het scala van de dressuuropleiding, vinden we niet voldoende meer terug. Ik ben blij dat het veterinaire comité zich in april dit jaar zich heeft uitgesproken over de methode Rollkur/hyperflexie. Ik citeer: 'There are no known clinical side effects specifically arising from the use of hyperflexion, however there are serious concerns for a horse's well-being if the technique is not practiced correctly. The FEI condemns hyperflexion in any equestrian sport as an example of mental abuse. The FEI states that it does not support the practice'.

Voor instructeurs ligt een behoorlijke

taak weggelegd. Als leerlingen merken dat het mogelijk is zó met je paard om te gaan en dat je hem zó kunt trainen dat jij hem en hij jou gaat helpen, wordt hun hele relatie met het paard en zichzelf beter. Het kost een instructeur echter de meeste moeite om de leerlingen mentaal te veranderen. Daarnaast zou het onderwijs meer aandacht moeten schenken aan de psychomotoriek van zowel ruiter als paard en hun leerprocessen. Het valt niet mee om multi-tasking te zijn. Bijvoorbeeld als je je linkerarm en rechterbeen onafhankelijk van elkaar op elk willekeurig moment moet kunnen bewegen terwijl je ook nog op een bewegend dier zit. Balletdansers staan jaar in, jaar uit voor een spiegel bewegingen uit te voeren om te zien wat ze precies aan het doen zijn om zo hun coördinatie en lichaamsgevoel te verbeteren. Wij klimmen op een paard en denken dat alles vanzelf gaat.

Wat ik dan vind van andere methodes zoals uit de Natural Horsemanship? Ik vind het onzin dat iedereen maar weer een nieuwe methode verzint en daar zijn eigen naam aan verbindt. Ik ga toch ook niet zeggen dat ik de Thiel methode uitdraag. Alles is al gezegd, er is niets nieuws onder de zon. Er zijn goede en slechte NH-trainers net als er in de 'gewone' sport goede en slechte



FOTO ARCHIEF ULRIKE THIEL



FOTO ARCHIEF ULRIKE THIEL

Samenwerking met Christine Stükelberger

trainers zijn. Wij vinden dat tegenwoordig alles sneller moet en zelfs dat is niets nieuws. De la Guérinière beklagde zich al begin achttiende eeuw dat mensen niet genoeg de tijd namen om de klassieke zit te leren én hij vond dat mensen hun paarden zonder er over na te denken op de voorhand reden. En ook halverwege de negentiende eeuw al vonden mensen dat iemand als Fillis paarden onnodig onder druk zette. Wat wij tegenwoordig als discussie in de media lezen, vind je terug in boeken door de eeuwen heen.'

EQUITHERAPIE

'Tijdens mijn studie reed ik veel zogenaamd 'moeilijke' paarden. Daar leerde ik van dat je je eigen persoonlijkheid kan vormen door contact met paarden te hebben. Ze vertellen wat over jezelf en geven je terug wat je erin stopt. Dat is natuurlijk zeer opvoedend, mitz je er open voor wilt staan. Een paard kan bij een mens gezonde bronnen aanboren maar een paard op zich is natuurlijk nog geen therapeut. Ik ben zelf in de materie gedoken. Van nature ben ik grondig dus ik ben op zoek gegaan naar organisaties die op wetenschappelijk verantwoorde manier daarmee bezig waren. Het moet voor mij aantoonbaar zijn, ik ben zelf immers ook wetenschapper. Niet in de zin van: we brengen een mens en een paard bij elkaar en

daar komt vast wel wat leuks uit. Op die basis worden helaas heel wat zogenaamde therapeutische sessies uitgevoerd. Je moet een specialist zijn om dat wat het paard aanbiedt, doelmatig te kunnen gebruiken voor je cliënt, mét respect voor het paard. Zo'n specialist moet geleerd hebben vanuit zijn beroep als psycholoog, pedagoog, socio- of ergotherapeut om processen te begeleiden. Pas als je dat beheerst, kan je een paard in je therapie betrekken. In Oostenrijk was ik een tijd hoofd Psychologische dienst in een TBS-inrichting en wilde toen al therapeutisch met paarden bezig zijn. Later belandde ik in Nederland en deed onder anderen een driejarig project equith therapie in de TBS-inrichting Veldzicht. Als therapeut werken, kon ik trouwens pas na langere tijd, als Oostenrijkse heb ik mij eerst de taal en de landsaard eigen gemaakt voordat ik hieraan begon.'

DEPRESSIEF

'Een van mijn cliënten is een mevrouw die zeer depressief is. Ze heeft problemen om het leven positief aan te pakken, dit vind je bijvoorbeeld ook vaak bij mensen met een burn-out. Deze mevrouw heeft vroeger weinig geborgenheid gekend en is nooit door haar ouders 'gedragen'. Dat komt bij haar steeds in verschillende levensfasen

Opleiding equith therapie: het paard als co-docent

weer terug. Door op één van mijn paarden te rijden, ervaart ze letterlijk en figuurlijk hoe het is om door iemand gedragen te worden. Zelf heeft ze me een mailtje gestuurd waarin ze vertelde hoe het haar raakte, om op een paard te mogen liggen dat voorzichtig liep om haar te dragen. Ook zei ze dat ze het altijd moeilijk gevonden had om een dergelijke diepe emotie toe te laten of te verwoorden.

Voor je tot zo'n moment komt, heb je natuurlijk al een enorme voorbereiding achter de rug. Je hebt van tevoren een hypothese opgesteld en bekeken welke oefeningen je met deze cliënt zou kunnen doen en je hebt zorgvuldig overwogen welk paard je hiervoor gaat gebruiken. Je moet het paard zo goed kennen dat het zich openstelt voor wat de cliënt nodig heeft. Paarden die in een kudde lopen, hebben over het algemeen het instinct om zwakkeren te beschermen en met elkaar te communiceren. Paarden willen met mensen ook een harmonische dialoog aangaan. Therapiëpaarden moeten hiervoor wel opgeleid worden! Je kunt niet zomaar een paard van stal trekken. Je moet er wel een relatie mee hebben en de therapeut moet ook de juiste momenten weten te lokaliseren, dat kan niet iedereen, daarvoor moet je je specialiseren. Ik zeg dit zo nadrukkelijk

omdat er veel kaf onder het koren zit en dit beslist geen zweverige materie is maar het resultaat van doelgerichte opleiding en training op wetenschappelijk verantwoorde basis.'

AUTISTISCH

'Ik heb al drie jaar een Aspergermeisje in therapie. Dat is een vorm van autisme. Men kan moeilijk informatie verwerken, vindt het moeilijk om contact te maken en kan soms geen lichamelijk contact verdragen. Dit meisje is inmiddels in staat om lichamelijk contact leuk te vinden, emoties te begrijpen en eigen initiatief in contact met anderen te ontwikkelen, bijvoorbeeld door te zeggen: dit vind ik leuk, of dit wil ik doen. Door met haar te werken samen met een paard, bied je haar alternatieven voor dingen die ze in het dagelijks leven niet aandurft. Bijvoorbeeld door oefeningen te doen waarbij ze lichaamscontact met het paard heeft. Later kan je dan werken in een groep met kinderen (en het paard) en zo wil je via het paard contact met mensen bewerkstelligen. Dit is wel een langdurig proces, ja.

Een andere cliënt die ik heb, Stefan, is autistisch, heeft het syndroom van Down en kan niet praten. We zijn nu bijna vijf jaar met therapie bezig. Inmiddels heeft hij

geleerd om niet meer als een ongeleid projectiel te reageren als iets niet gaat zoals hij wil. Nu gaat hij in onderhandeling als iets niet lukt. Hij heeft zichzelf geleerd rondjes te stappen en te draven, het paard op een volte te sturen of rechttuit. Hij ervaart dat het paard onmiddellijk reageert op wat hij vraagt. Dat kan je natuurlijk vertalen naar een situatie waarbij hij met mensen in contact staat. Doordat hij nu een volte kan rijden met een paard, kan hij ook op zijn driewieler een rondje rijden thuis. Eerst kwam hij niet verder dan een paar meter. Zijn moeder leert hem los te laten in een situatie waarbij hij zelfstandig, zonder hulp van haar, met mij aan het werk is. En hij zorgt ook voor haar. Toen zij ziek was, liet hij merken dat zij op het paard moest toen zijn sessie afgelopen was...

Tegenwoordig haalt hij gebeurtenissen van vroeger uit zijn rugzak en probeert te kijken wat ik daar nou van vind. Dat is niet makkelijk, zonder woorden, maar hij weet dat we (Jona, zijn therapiepaard en ik) ons best doen en dat we hem graag willen begrijpen maar dat het soms niet lukt. Hij gaat ook net als elk 'gezond' kind zijn grenzen verkennen. Nu weet hij ook dat als hij iets wil, dat dat binnen het uur moet dat we met elkaar bezig zijn. Het is een langdurig proces maar het levert veel op.'

BIJVERRSCHIJNSEL

'Eigenlijk ben je in de equithérapie bezig met iets wat in de gewone sport als lastig bijverschijnsel wordt beschouwd, namelijk dat je paard jou met jezelf confronteert. In mijn twee werkvelden merk ik goed dat deze elkaar aanvullen. Bij het geven van paardrijlessen ontkom je er niet aan om de psychologie van paard en mens erbij te betrekken. Veel dingen die niet lukken, zitten immers tussen de oren. En als equithérapeut moet ik weten hoe een paard getraind moet worden voor het deze taak met plezier uit kan voeren. Daarnaast is het uiteraard van het grootste belang dat ik weet hoe ik de cliënt correct op het paard neerzet. Deze twee beroepen vullen elkaar goed aan en zorgen ervoor dat ik altijd weer afwisseling in mijn werk heb. Ik ben dankbaar dat ik in de loop van mijn leven zoveel dingen ben tegengekomen, hetzij door toeval, hetzij door mijn eigen gedrevenheid. Het heeft me een schat aan ervaring gebracht die ik in alle gebieden kan gebruiken. Ja, het is goed dat het gegaan is zoals het gegaan is.'

Tekst: Saskia Ven

Foto's: Hypo Focus en archief Ulrike Thiel (met credits)

Stefan

ARCHIEF ULRIKE THIEL



FOTO: ARCHIEF ULRIKE THIEL



Ulrike Thiel (1953) is een echte Weense. Ze studeerde aan de universiteit van Wenen, zowel psychologie als volkenkunde. Daarnaast promoveerde ze en volgde de postdoctorale opleiding voor klinische psychologie en psychotherapie en werkte als universitair docente en voor een wetenschappelijk research instituut. Als hoofd psychologie was ze verbonden aan een TBS-inrichting in Oostenrijk en voerde daarnaast haar eigen praktijk. In de loop der jaren heeft ze bijzonder veel opleidingen gedaan. Zo volgde ze de opleiding voor therapeutisch paardrijden,

orthopedagogisch paardrijden/voltigeren, een opleiding voor het rijden met gehandicapten, rij- en voltigetruiner. Nadat ze verhuisd was naar Nederland, ging haar loopbaan gewoon verder. Ulrike was verbonden aan de Raad van Kinderbescherming en het gevangeniswezen als gedragsdeskundige, deed bij TNO onderzoek op het gebied van psychomotoriek bij mensen en werkte als forensisch/psychologisch rechtbankdeskundige. Ze jureert in de basissport en heeft haar medewerking verleend aan diverse bij- en nascholingcursussen zoals bij de ORUN in Ermelo. In haar functie van hoofdopleider van de Ned. stichting Helpen met Paarden Equithérapie, leidt ze equithérapeuten op. Een paar jaar geleden werd de internationale stichting Xenophon opgericht.

Wie is Ulrike Thiel?

Voorzitter is Christine Stükelberger, maar ook o.a. Klaus Balkenhol en Hans-Heinrich Isenbart zitten in het bestuur van deze organisatie. Het doel van de vereniging is het promoten en uitdragen van de klassieke rijcultuur omdat men vindt dat de FEI een 'mechanische perfectie van een gespannen onder controle staand paard prefereert boven de souplesse van een echt goed opgeleid paard'. Xenophon draagt de klassieke rijcultuur uit op verschillende manieren. Zo probeert men onder meer een netwerk van trainers op te bouwen die volgens de klassieke principes lesgeven. Ulrike is sinds oktober 2007 officieel Xenophontrainster.

Klassieke rijkunst is de leidraad in het (hippische) leven van Ulrike. Misschien

niet verwonderlijk voor iemand die al sinds haar jonge jaren vaak te vinden was in het meer dan 430 jaar oude klassieke rij-instituut de Spaanse rijsschool in Wenen. Deze Spanische Hofreitschule is het enige instituut ter wereld waar tot op de dag van vandaag volgens de Renaissancetraditie van de Hogeschool gewerkt wordt. Ulrike leerde er van brigadier Albrecht tijdens haar instructeursopleiding zitlessen te geven. Ze volgde met regelmaat als toeschouster de trainingen en woonde vele voorstellingen bij. Dat doet ze nog steeds maar de immer kritische Ulrike heeft inmiddels wel het nodige commentaar: 'Ik zag bij een van de laatste trainingen dat twee hengsten met teveel hand van voor naar achteren gereden werden. En het valt me op dat de paarden bij het

maken van de schoolsprongen veel drukker zijn dan vroeger. Ze zijn ook korter bijgezet. Daarnaast vroeg ik aan een medewerkster waarom bepaalde onderdelen uit de show genomen waren. Het antwoord was 'de mensen komen hier meestal toch alleen maar om witte paarden te zien'. Het is er dus niet beter op geworden sinds de school geprivatiseerd is. Gelukkig heb ik ook kunnen genieten van de rijkunst en klassieke zit van een aantal zeer correct klassiek werkende Bereiter.'

In 2003 verscheen haar boek *Beter paardrijden kun je leren* bij uitgeverij Fontaine. Vorig jaar verscheen in Duitsland haar boek *Die Psyche des Pferdes* (uitgeverij Kosmos). Dit boek wordt in het Nederlands vertaald en zal waarschijnlijk dit najaar op de Nederlandse markt komen.