





# Paardentaal: kalmerende signalen

Als ruiter moet je je paard waarschijnlijk weleens geruststellen in nieuwe situaties of op spannende momenten. Maar wist je dat paarden zelf ook kalmerende signalen afgeven? Als we ons bewust zijn van deze harmoniserende paardentaal kunnen we onze paarden nog beter begrijpen en ondersteunen.

Tekst: Alice Boezelijn • Fotografie: Lonneke Ruesink, [www.arnd.nl](http://www.arnd.nl) / Lisa Dijk, Paula da Silva, Frank Sorge

**W**e communiceren heel wat af. Jij naar je paard en je paard naar jou. Als prooidier maakt je paard daarnaast constant contact met zijn omgeving en schat hij deze continu in: is het veilig is of moet ik vluchten? Een paard is ook een sociaal dier. Onderling geven paarden daarom signalen aan elkaar af, ter communicatie en om hun leefklimaat positief te houden.

Rachaël Draaisma deed drie jaar lang onderzoek naar deze signalen. “Het doel was de signalen te ontdekken die paarden afgeven in relatie tot prikkels vanuit hun omgeving. Dit kunnen andere paarden zijn, maar ook andere dieren, mensen, geluiden, objecten en andere zaken. Ik heb me in het onderzoek bewust gericht op gedomesticeerde paarden. Dit kan qua lichaamssignalen een ander beeld opleveren dan bij paarden die onder vrijere omstandigheden leven, »



## ONDERZOEK

Rachaël Draaisma werkte als trainer en gedragsdeskundige voor honden. Ze specialiseerde zich in de resocialisatie van zeer angstige en agressieve honden. Tijdens haar studies bij Turid Rugaas, die jarenlang honden observeerde, hun taal in kaart bracht en de kalmerende signalen bij honden ontdekte, ontstond de gezamenlijke wens om een vergelijkbaar onderzoek te doen bij paarden. Vanaf 2013 bracht Rachaël, onder mentorschap van Turid, de lichaamssignalen van gedomesticeerde paarden in kaart middels het uitvoerig en objectief analyseren van filmmateriaal. Hierbij werd zij ondersteund door Ristin Olt-hof. De paarden op de 220 geanalyseerde films waren in particulier bezit, van alle leeftijden en rassen en hadden geen zichtbare verwondingen of pijn. Geen enkele film is in scène gezet, de paarden werden dus niet doelbewust onder schadelijke spanning gezet. Alleen de signalen en kenmerken die 35 keer of meer werden vertoond, zijn beschreven in het boek 'Language Signs & Calming Signals of Horses'. Dit boek komt in september 2017 uit bij uitgeverij CRC press. Het onderzoek gaat echter door. Rachaël blijft films analyseren en geeft lezingen en workshop in binnen- en buitenland. [www.calmingsofhorsem.com](http://www.calmingsofhorsem.com)

mee je de ander en jezelf kalmeert om zo negatieve escalaties te voorkomen. Merk je dat de voorbijganger geen kwaad in de zin heeft of loopt deze weer door, dan zakt de spanning weg. Wordt de situatie bedreigender doordat de persoon je gespannen blijft aankijken of een fotocamera op je richt, dan kun je deze spanning van je af laten glijden door iets heel anders te doen, bijvoorbeeld door de menukaart te lezen (overspronggedrag). Blijft de spanning en wordt deze groter, dan gaan er alarmbellen rinkelen en gaat je lijf zich klaarmaken om te handelen. Je kunt een moment verstijven (bevriezen), de persoon benaderen en bezwaar maken (vechten) of wegllopen (vluchten).

Net als mensen leven paarden in een wereld die bol staat van allerlei prikkels. Ieder paard komt in aanraking met prikkels waar hij op bepaalde momenten wel of niet tegen kan. De genoemde spanningsstappen zijn ook op hen van toepassing. Verandert een prikkel in de omgeving, dan kan het paard in eerste instantie kalmerende signalen inzetten, vervolgens overspronggedrag vertonen en stress-signalen of afstandsvergrotende signalen toepassen om de afstand tussen hemzelf en de prikkel te vergroten. Daarna volgen de meer extreme reacties: vechten

en vluchten, al dan niet voorafgegaan door een moment van bevriezen.

### STRESS-SIGNALEN

Volgens Rachaël zijn stress-signalen bij paarden niet te missen: een opgerichte hoofd-halshouding, een versnelde ademhaling, gespitse oren, grotere ogen met zichtbaarder oogwit, opengesperde neusgaten, een strakke mond, een verlengde bovenlip, een veranderende neusvorm, een aange-trokken of juist gedragen staart, vaker mesten of plassen, frequentere schrikreacties en gehaaste (eet- en drink)bewegingen of zelfs niet meer kunnen eten en drinken. "Dat paarden voorafgaand aan de stress-signalen, tussendoor of erna ook kalmerende signalen afgeven, is veel minder bekend. Als we die signalen herkennen, kunnen we zien wanneer de spanning oploopt of afvloeit en het paard helpen om te kalmeren. Zo kan worden voorkomen dat hij de noodzaak voelt te bevriezen, vluchten of vechten."

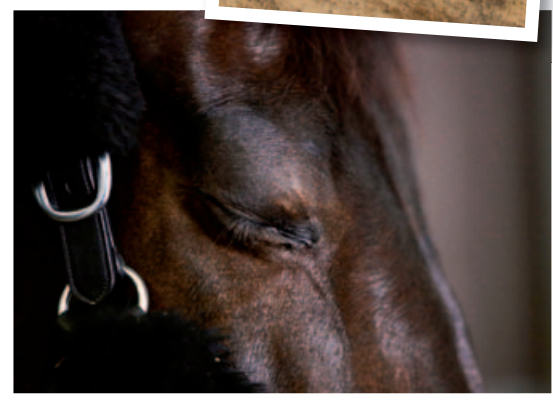
### KALMERENDE SIGNALEN

Rachaël heeft naar aanleiding van haar onderzoek twintig kalmerende signalen beschreven. Paarden kunnen elk signaal afgeven, al naar gelang de situatie. De

maar omdat de meeste paarden tegenwoordig nauw samenleven met mensen in een door ons gecontroleerde leefomgeving, is het juist interessant om de lichaamssignalen te herkennen die een communicatieve functie tussen mens en paard kunnen hebben. Dan kunnen we die signalen gebruiken om een beter leefklimaat en een fijnere samenwerking op te bouwen met onze paarden."

### COMFORTZONE

Ken je dat? Je stapt een lift in en geeft een knikje naar iemand die er al in staat. Of je blijft kijken op je mobiel en negeert iedereen om je heen. Beleefd of niet, je communiceert daarmee dat je geen kwaad in de zin hebt, zodat jijzelf en de ander in zijn of haar comfortzone kan blijven. Of je zit op een terras en er loopt iemand voorbij. Niks aan de hand. Anders wordt het als diegene stopt en naar je gaat kijken. Er is wellicht een moment van onbehagen. Je kijkt even weg of glimlacht naar de betreffende persoon. Dit zijn signalen waar-



frequentie waarin ze dat doen, geeft informatie over het spanningsniveau. Stel je voor dat je paard ontspannen in de stal staat en je loopt al telefonerend frontaal naar hem toe. Dan kan hij één willekeurig kalmerend signaal afgeven, gevolgd door een pauze van enkele seconden waarin hij wellicht naar je kijkt en nog een signaal afgeeft. Na dit korte moment van lage spanning is hij weer ontspannen. Het kalmerend signaal is als relatie-onderhoudend signaal ingezet. Het paard kalmeert hiermee zichzelf en jou.

Als de spanning in een bepaalde situatie echter aanhoudt, zie je dat de kalmerende signalen in frequentie toenemen. Ze worden tegelijkertijd of achtereenvolgens afgegeven. De pauze ertussen vervalt. De spanning is dan aan het stijgen. Het paard kan zich hierbij van je afsluiten – het lijkt of hij signalen afgeeft om zichzelf te kalmeren – of juist contact met je maken en signalen afgeven om jou te kalmeren. Als de spanning blijft stijgen, nemen de overspronggedragingen en stress-signalen het over van de kalmerende signalen.

Het kan ook zijn dat je paard gespannen of geschrokken was en zich aan het herstellen is. De kalmerende signalen zijn dan de laatste trap naar ontspanning toe.

Enkele kalmerende signalen zijn:

- hoofd en nek: knipperen met de ogen, half sluiten van de ogen, wegstijgen, kauwen, al dan niet met af te toe de tong uit de mond, gapen, kaak stretchen en hoofd wegdraaien of met de nek wegdraaien, schudden met de nek of met het lijf en verlaging van de hoofd-halshouding.
- lichaam: het tonen van de flanken of achterhand of met het lichaam schudden.
- beweging: de gang vertragen, stilstaan, met een boog op iets aflopen of splitsen. Dit laatste zie je als een paard tussen twee andere paarden of tussen een paard en een mens of object of prikkel gaat staan, letterlijk met als doel een conflict te voorkomen.

Enkele overspronggedragingen zijn:

- snuffelen aan en woelen in de grond zonder te eten.
- hoofd en de nek tegen het eigen been of objecten schuren.
- zichzelf of objecten bijten of likken.
- schrapen met het voorbeen.
- rollen.

### ONDERSCHIED

Het probleem hierbij is dat dit kenmerken zijn die paarden ook vaak in andere situaties

vertonen. Een paard kan ook gapen als hij moe is of zijn been schuren als hij jeuk heeft. Hoe weten we of het een kalmerend signaal is? Rachaël erkent dat het in het begin lastig kan zijn om een onderscheid te maken: “Oefening baart kunst. Hoe meer je observeert, hoe beter je de verschillen kunt zien. Door in ogenschouw te nemen wat er aan het ‘signaal’ voorafgaat en wat erna gebeurt, kun je onderscheid aanbrengen. Wanneer je je paard een kalmerend signaal ziet maken, vraag je dan meteen af wat de veroorzakende prikkel was. En wat gebeurt er daarna? Is de spanning aan het stijgen of dalen? Is het één signaal of zijn het er meer? Is er interactie met de prikkel?”

Ze neemt het hoofdschudden als voorbeeld. “Schudt het paard het hoofd omdat er een vlieg om hem heen zoemt, dan zal er geen interactie zijn met de vlieg en gaat het paard na het schudden door met wat hij aan het doen was. Schudt het paard met zijn hoofd op het moment dat er een zadel wordt opgelegd, dan kan dit zijn omdat hij zichzelf wil kalmeren. Hij laat zo de spanning van zich afglijden. Schudt hij zijn hoofd als je het zadel oplegt, gaapt hij tegelijkertijd en heeft hij ondertussen ook nog interactie met je door naar je te kijken terwijl je doorgaat met aansingelen, dan is het een combinatie van zichzelf en jou kalmeren.”

Volgens Rachaël is het belangrijk om bij het observeren ook op de rest van het paardenlichaam te letten. Voor een snelle check kijk je naar de ogen, oren, mond, neus en staart. “Is zijn staart nog los en is zijn mond nog zacht? Hoe staan zijn ogen? Neem de situatie in ogenschouw, schat in hoe die zich gaat ontwikkelen en kijk of je hulp moet of kan bieden door de situatie te veranderen, het paard uit de situatie te halen, of door zelf een kalmerend signaal af te geven.”

### ZELF SIGNALLEN AFGEVEN

Al zijn wij tweevoeters anders gebouwd en kunnen we onze oren niet zichtbaar bewegen, we kunnen wel degelijk kalmerende signalen gebruiken in de communicatie met ons paard. Hiermee helpen we hem sneller spanning te laten afvloeien en/of geen of minder spanning te laten opbouwen. Hieronder staan een paar voorbeelden van kalmerende signalen die wij kunnen afgeven:

### SPLITSSEN

Dit doe je door tussen je paard en iets dat voor hem beangstigend is (een mens, hond of rare boomstronk) in te gaan staan. Hierbij sta je met je rug en later eventueel je zijkant »



naar het paard toe. Splitsen kan je ook lopend doen door tussen het paard en de 'enge' prikkel te lopen en je schouder en navel naar het 'enge' toe te draaien.

### MET EEN BOOG LOPEN

Als je op een paard afloopt in de wei of bak, loop je dan haastig en recht op het paard af met de blik alleen op hem gericht? Grote kans dat hij dan één of meerdere kalmerende signalen laat zien als hij niet optimaal gesocialiseerd is op mensen. Dit kan hij doen door bijvoorbeeld even te kauwen of weg te kijken door zijn hoofd of nek te draaien. Of hij schuurt even aan zijn been terwijl daar geen vlieg zit. Blijf je hem frontaal benaderen en pas je je gedrag niet aan in antwoord op zijn signaal, dan kan hij ervoor kiezen helemaal weg te draaien en de flank of achterhand tonen of weg te lopen. Hij wil daarmee verdere escalatie voorkomen. Probeer dan eens je passen te vertragen of zelfs even stil te gaan staan. Kijk even weg en loop met een boog naar het paard. Met deze communicatie begin je je training al op andere voet.

### POSITIONERING TEN OPZICHTE VAN ANDERE PRIKKELS

Zet je je paard op de wasplaats, kijk dan of je hem met zijn flanken richting eventuele prikkels kan zetten, terwijl hij kan kijken en wegstijgen.

### VERTRAGEN EN PAUZEREN

Zie je kalmerende signalen bij je paard? Kijk dan eens of je daar zelf aanleiding toe geeft.

Wees je bewust van je lichaam, ademhaling, gedachten en intenties. Zit daar iets tussen wat je paard als alarmerend zou kunnen ervaren? Probeer je spanning af te laten

denliefhebber wil het beste voor zijn paard, of je nu als hobbyist of beroepsmatig met paarden omgaat. Ook weten we allemaal dat paarden, en alle andere levende we-

## 'Prikkelers zijn altijd en overal aanwezig en hebben een functie'

vloeien. Kalmeer het paard door je hoofd en je nek wat van hem weg en terug te draaien, je bewegingen te vertragen of kleine pauzes van enkele seconden in te lassen.

### OBSERVEREN

Ga eens rustig zitten aan de rand van de wei, paddock of bij de stal. Kijk eens wat er in de omgeving gebeurt en hoe de paarden erop reageren. Zie je dat een paard gespannen wordt? Door welke prikkel komt dat? En wat zie je dan als de spanning afvloeit? Of leg eens wat spannende objecten in de bak. Een ton of een grote bal. Wat doet het paard? Gaat hij het object uit de weg of loopt hij erop af? En hoe doet hij dat en welke signalen laat hij zien? Hiermee leer je je paard en zijn leerproces beter kennen. Probeer zelf eens kalmerende signalen af te geven en observeer wat voor effect dit heeft op het paard.

### PRIKKELS VERMIJDEN OF OPZOEKEN

Waarom is het belangrijk om de kalmerende signalen te kennen? Rachaël: "Iedere paar-

zens, het beste gedijen en zich het beste kunnen ontwikkelen met een kalme geest in een positief en ontspannen leefklimaat. Natuurlijk kunnen we niet voorkomen dat onze paarden en wijzelf vrij blijven van prikkels. Prikkelers zijn altijd en overal aanwezig en hebben een functie. Door het paard zo veel mogelijk weg te houden van prikkels, wordt de comfortzone van het paard steeds kleiner en zal het steeds angstiger worden. Het aanbieden van prikkels is nodig en hoort onlosmakelijk bij leren, het vergroten van de comfortzone van je paard en zijn levensvreugde. Het moet echter gedoseerd gebeuren.

Veelvuldige momenten van acute stress of chronische stress moeten worden voorkomen, want die zijn slecht voor het welzijn en leervermogen van het paard. Door ons bewust te zijn van de stressladders en de kalmerende signalen kunnen we zien met welke prikkels ons paard moeite heeft en daar een plan voor maken, zodat het paard zelfstandiger prikkels aankan. Dit zal bijdragen aan zijn emotionele ontwikkeling. Een paard dat emotioneel stabiel is, zal gezonder zijn, beter leren, beter samenwerken en veel minder vecht- of vluchtreacties in volle of afgezwakte vorm laten zien. En wie wil dat nou niet?" 🐾



### WINACTIE

Wil jij meer weten en kans maken op twee kaarten voor de daglezing 'Kalmerende signalen van paarden' op 29 oktober in Lunteren? Ga naar [www.bitmagazine.nl/signalen](http://www.bitmagazine.nl/signalen) en doe de kalmerende signalen-test. Uit de goede inzendingen kiezen we een winnaar die de kaarten ontvangt. Meedoen kan tot 9 oktober.