Tekst: Conrad van Pruijssen

EMOTIES bij paarden

Je kunt paarden op verschillende manieren trainen, en waarschijnlijk leiden alle aanpakken tot resultaat. Daarom is de vraag niet 'welke manier kies jij?' maar is de vraag voor ons 'hoe wil jij dat je paard zich voelt tijdens het trainen?'. In dit artikel legt clickercoach Conrad van Pruijssen uit dat trainen ook op een positieve manier kan, met een goed gevoel voor zowel het paard als de eigenaar.

Welke emoties roept jouw training op bij je paard?

Zowel mensen als paarden zijn sociale wezens, die in een sociale structuur leven en beschikken over empathische gevoelens.

Hoe wil jij dat je paard zich voelt tijdens de training?

Als ik een paard train dan wil ik hier zelf een fijn en positief gevoel bij ervaren. Dat mag best trots zijn, trots op het resultaat wat ik bereikt heb in de trainingssessie. Trots op de manier van trainen, waarbij ik streef naar een optimale en gelijkwaardige samenwerking. Ik wil namelijk dat mijn paard zich goed voelt, dat ik vooral positieve emoties aanspreek bij het trainen van mijn paard. Wat ik vaak in de praktijk zie is dat er geen positieve maar juiste negatieve emotionele systemen bij het paard worden aangesproken. Zodra er negatieve emoties worden aangesproken gaat dat vaak gepaard met stress, of nog erger angst, en dan nemen automatische systemen in het lichaam het over en zorgt het lichaam voor de aanmaak van adrenaline en cortisol. Dit systeem noemen we ook vaak het verdedigingsmechanisme, beter bekend als de 'Fight Flight Freeze' reactie.

Wat is 'Fight Flight Freeze'?

De 'Fight Flight Freeze' reactie is voor het eerst vastgesteld door de Amerikaanse fysioloog Walter Bradford Cannon (1871-1945). Hij ontdekte dat dieren die in het nauw gebracht worden vaak op drie manieren reageren: ze vechten, vluchten of verstijven (houden zich dood). Deze reacties ontstaan doordat er hormonen als adrenaline en noradrenaline vrijkomen in hun bloed. Hierdoor versnelt hun ademhaling, stijgt hun hartslag, gaat hun bloeddruk omhoog, vertraagt de activiteit van hun spijsverteringsstelsel, enzovoort. Zo komen de dieren op scherp te staan en dat is nodig, want ze moeten snel reageren op een bedreigende situatie en dat kost veel energie.

"Ik zie vaak in de praktijk dat er geen positieve maar juiste negatieve emotionele systemen bij het paard worden aangesproken."

Het probleem is dat de fysiologische voorbereiding op de 'Fight Flight Freeze' reactie automatisch gebeurt. Die vindt plaats in het onwillekeurige zenuwstelsel dat alle routinematige functies van het lichaam regelt, zoals ademhalen, voedsel verteren of bloed rondpompen. Dieren die in een bedreigende situatie verzeild raken, komen dus vanzelf op scherp te staan.

Hebben paarden emoties?

Wat alle mensen met paarden al wisten is de laatste jaren ook onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek. Dieren hebben emoties, paarden hebben emoties en deze komen overeen met onze emoties. Onderzoeker en wetenschapper Jaak Panksepp heeft hier veel onderzoek naar gedaan. Wat we vroeger als antropomorfisme (het toekennen van menselijke eigenschappen aan niet-menselijke wezens: het tonen of behandelen van dieren, goden en voorwerpen alsof ze menselijk zijn qua uiterlijk, karakter of gedrag.) kenden is misschien niet zo erg als hoe we er toen over spraken. Paarden hebben net zoals andere zoogdieren ook emoties. En het is belangrijk om deze serieus te nemen. Waarom? Omdat ze een grote invloed hebben op onze relatie met het paard en de trainingsresultaten. Ze hebben hetzelfde emotionele systeem als wij, ze voelen veel dezelfde emoties als wij, maar ze hebben alleen geen frontale cortex. Zowel mensen als paarden zijn sociale wezens, die in een sociale structuur leven en beschikken over empathische gevoelens. Het is dus de vraag van wie de gevoelens zijn die wij als mens ervaren. We moeten natuurlijk voorkomen dat we de gevoelens van het paard verwarren met onze eigen gevoelens of onze gevoelens op het paard projecteren. Onderzoek laat zelfs zien dat paarden in staat zijn om boze en blije gezichten van mensen te herkennen. Het is eigenlijk helemaal niet zo vreemd dat ze hier goed in zijn. Het zijn vluchtdieren en hun hersenen zijn gemaakt om te herkennen wat gevaar oplevert en wat niet, omdat daar hun overleven van afhangt. Daarnaast hebben ze ook een uitgebreide manier van communiceren met andere paarden.

Het emotionele systeem is een coherent neuronaal netwerk dat zorgt voor overlevingsvaardigheden.

Welke emoties hebben paarden?

Het onderzoek van Jaak Panksepp onderkent een aantal emotionele systemen, te weten: seeking, care, play, fear, panic, rage en lust. In de rest van het artikel ga ik de Engelse benamingen gebruiken, zodat je hier zelf meer internetonderzoek naar kunt doen. Voor het begrip zal ik ze hier even kort vertalen en toelichten.

Care kun je vertalen als zorg, zorgen voor. Play staat voor spelen, speelgedrag. Fear gaat over angst. Panic gaat een stap verder dan angst en gaat over paniek. Rage gaat over irritatie en nog sterker over woede. Lust kun je één op één op vertalen met lust. Seeking is het een soort über-systeem, je kunt het vertalen als zoeken maar dat dekt de lading niet helemaal. Het gaat meer over nieuwsgierigheid, de drang om te doen wat nodig is om te overleven, het systeem wat ervoor zorgt dat je 's morgens wakker wordt.

"Het onderzoek van Jaak Panksepp onderkent een aantal emotionele systemen, te weten: seeking, care, play, fear, panic, rage en lust."

Jaak Pansepp zegt: "Het emotionele systeem is een coherent neuronaal netwerk dat zorgt voor overlevingsvaardigheden. Dit systeem maakt dat dieren intens geïnteresseerd zijn in het verkennen van hun wereld en zorgt dat ze opgewonden raken als ze krijgen waar ze naar verlangen. Het maakt uiteindelijk dat de dieren vinden wat ze nodig hebben om te overleven zoals eten, water, warmte en voortplanting. Met andere woorden, wanneer het geprikkeld wordt ontstaat er interesse en motiveert het dieren om hun lichamen moeiteloos te bewegen en op zoek te gaan naar de dingen die ze nodig hebben, waar ze naar hunkeren en verlangen. Bij de mens kun je dit zien als één van de belangrijkste hersensystemen, dat nieuwsgierigheid opwekt, zelfs voor intellectuele doeleinden. Dit systeem is duidelijk vrij efficiënt in het op een natuurlijke manier leren, met name bij het verzamelen van informatie met betrekking tot waar belangrijke middelen zich bevinden en hoe deze op de beste manier verkregen kunnen worden. Het zorgt er ook voor dat ons lichaam op een efficiënte en effectieve manier op zoek gaat naar deze middelen."

Wat levert het je op als je weet welke emoties je paard heeft?

Als je samen aan het leren bent dan leer jij je paard iets aan en je paard probeert te begrijpen wat jij bedoelt. Dan kan het best weleens zijn dat je bij jezelf wat frustratie voelt. Dan is het fijn om te weten dat je paard daarop reageert, en dat het beter is om de frustratie bij jezelf te laten en niet op je paard af te reageren.
De tweede reden is dat het je kan helpen bij het trainen. Door bewust de juiste positieve emoties op te roepen, maak je het trainen veel effectiever en bereik je meer, met minder moeite en meer plezier. Met een hele belangrijke bijvangst: je krijgt een betere relatie omdat deze gebouwd wordt met positieve ervaringen. De laatste reden en misschien wel de belangrijkste is het feit dat je een goede en eerlijke afweging kan maken hoe jij je paard wil trainen. Dat je bewust kiest voor een trainingsaanpak of systeem en dat je ook begrijpt hoe dit systeem werkt. En dat je begrijpt van welke emotionele systemen jouw trainingsaanpak gebruik maakt, de negatieve waarbij vooral fear, anger en rage getriggerd worden, of de positieve emotionele systemen waarbij het gaat over seeking, care en play.

Wat levert het op als je rekening houdt met de emoties van je paard?

Als je de emotionele systemen bij paarden begrijpt, dan is 'reward based trainen' een eerlijke manier om je paard te trainen. Beloningsgericht trainen is een positieve manier van trainen, waarbij je werkt met beloningen. Ik zal later uitleggen hoe je dit in de praktijk doet. De beloningsgerichte manier van trainen versterkt en stimuleert namelijk de positieve emotionele systemen care en play. En misschien nog wel belangrijker het uber systeem seeking is gemaakt om beloond te worden.

Het is gemakkelijker om met druk te werken, weet alleen wel dat je dan de negatieve emotionele systemen versterkt en stimuleert te weten fear, panic en rage. Als mensen, maar dus ook paarden, iets leren dan slaan ze niet alleen het gedrag en de oefening op maar ook de emotionele staat tijdens het leren. Het is voor mensen al heel lastig om emoties van gebeurtenissen te scheiden, laat staan voor paarden. Het is daarom veel gemakkelijker, sneller en efficiënter om te trainen als je paard in een positieve emotionele staat is. Het seeking systeem zoekt primair naar fijne, positieve en belonende zaken en als het paard dan gedragingen en/of oefeningen leert die een negatief emotioneel systeem triggeren zoals fear, panic en rage, dan vindt er een soort kortsluiting plaats. Het systeem probeert namelijk om onder deze negatieve emoties uit te komen, wat in de praktijk vaak tot een freeze of flight reactie leidt, en heel soms tot een fight reactie als het paard echt niet anders kan. Als je traint dan wil je vooral dat je paard kalm en geïnteresseerd is wat, ervoor zorgt dat je paard graag bij je wil zijn. Paarden willen graag een fijne samenwerking, net zoals in de kudde zijn ze op zoek naar langdurige relaties.

Paarden willen graag een fijne samenwerking, net zoals in de kudde zijn ze op zoek naar langdurige relaties.

Hoe herken je de emoties bij je paarden in de dagelijkse praktijk?

Voor dat ik inga op hoe je de emotionele systemen het beste kunt gebruiken tijdens het trainen van paarden, wil ik je eerst nog iets meer context geven over wat voor soort gedrag je ziet bij paarden gekoppeld aan de emotionele systemen.

SEEKING: Dit zijn paarden die aan het zoeken zijn, met hun neus op de grond, continue aan het bewegen en op zoek naar zaken die voor hen belonend en of belangrijk zijn. Dit gedrag op zichzelf is al belonend. Het zorgt er ook voor dat een veulen gaat drinken, dat jonge paarden spelen. Door op een beloningsgerichte manier te trainen, stimuleer je dit gedrag dus continue. Wil je SEEKING-gedrag zien, gooi dan eens een hele grote hoeveelheid aan beloningen in een ruimte waar paarden vaak staan en laat ze er daarna in los.

CARE: Het gedrag wat je bij paarden ziet is bijvoorbeeld paarden die elkaar groomen, die samenleven in een kudde, die elkaar volgen, die op elkaar letten. Het is dus gebaseerd op aanraking en nabijheid.

PLAY: Het zijn paarden, jong en oud, die rennen en gek doen maar ook allerlei 'spelletjes' doen waarbij ze dressuurbewegingen vertonen, ze achtervolgen elkaar. Dit gedrag heeft veel op met CARE, alleen bij PLAY is de energie/intensiteit veel hoger.

LUST: Ik denk dat iedereen zich wel wat kan voorstellen bij dit gedrag. Het zijn merries die hengstig zijn. Het zijn hengsten die opgewonden zijn en ruinen die wel iets voelen maar niet precies weten wat ze ermee moeten.

FEAR: Het bekendste en belangrijkste gedrag dat je bij paarden ziet is vluchten. Een veulen kan bij de geboorte al meteen lopen, het is dus hard ingebakken. De vluchtreactie wordt dus ook heel gemakkelijk getriggerd omdat deze gemaakt is om te overleven. Bij een klein

Emoties bij paarden

SEEKING
Het zorgt ervoor dat je paard nieuwsgierig is en leert wat hem helpt om te overleven.

CARE
Het zorgt ervoor dat je paard een band opbouwt met andere paarden zodat ze voor elkaar zorgen.

PLAY
Het zorgt ervoor dat je paard de juiste competenties ontwikkelt om te bewegen en te overleven.

LUST
Het zorgt ervoor dat paarden zich voortplanten.

FEAR
Het zorgt ervoor dat paarden gaan vluchten om te overleven.

PANIC
Het zorgt ervoor dat er paniek ontstaat als er pijn is, zowel fysieke en nog belangrijker, emotionele pijn.

RAGE
Het zorgt ervoor dat een paard iets gaat doen om iets onplezierigs te vermijden.

beetje FEAR gaat je paard vaak in de FREEZE modus, bij veel FEAR gaat je paard in de FLIGHT modus.

PANIC: Dit systeem staat ook voor rouwen maar ik concentreer me even op het scheiden van een paard van de kudde, oftewel scheidingsangst. Als paarden, en helemaal veulens, van merries worden gescheiden dan zie je dat ze heen en weer gaan lopen of rennen, ze gaan zweten en ze gaan hard hinniken. Soms zijn ze even stil om te horen of het andere paard reageert.

RAGE: Het gaat bij het RAGE-systeem van irritante zaken tot uitzichtloze zaken. Het trillen van de huid, het zwaaien met de staart of het stampen met de voeten als er een vlieg op het paard zit. Maar ook aanvallen als een situatie uitzichtloos is. Weet dat hengsten die vechten niet dit systeem gebruiken, dat is vooral gedreven door testosteron.

Hoe gebruik je de emoties tijdens je training?

Ik wil graag met je delen hoe emoties bij paarden het beste gebruikt kunnen worden tijdens het trainen van paarden. Of misschien kan ik beter zeggen dat ik je ga laten zien hoe je kunt trainen op een manier zodat je de positieve emoties van je paard versterkt, waardoor je naast een veel betere band ook betere en snellere resultaten krijgt.

Hoe maak je gebruik van SEEKING?

Beloningsgericht trainen (Reward Based Training) laat je paard puzzelen, het betrekt je paard bij het probleem/

Bij SEEKING zijn paarden nieuwsgierig.

de puzzel die je wil oplossen. Een puzzel/probleem kun je vertalen naar een oefening. Je kunt dan denken aan stilstaan bij het poetsen, het naar je toekomen uit de wei, het leren van schouder binnenwaarts etc..
Dit hoofdsysteem zorgt ervoor dat paarden nieuwsgierig zijn, dat ze op onderzoek uit gaan. Ze gebruiken het om de wereld om hun heen te ontdekken. Ze zijn op zoek naar zaken die voor hen belonend zijn. Het is een systeem dat gericht is op voorwaartse beweging en daarom ook heel goed te gebruiken is bij het trainen van paarden in combinatie met een systeem wat gebaseerd is op beloningen.

"Beloningsgericht trainen werkt zo goed omdat het maximaal gebruik maakt van het seeking-systeem."

Net als alle andere systemen zijn er verschillende niveaus van opwinding. Voor gezonde paarden, die op een natuurlijke manier worden gehouden, vrij kunnen bewegen, de gehele dag kunnen eten en contact hebben met andere paarden, zal de mate van opwinding vaak hoog zijn. Paarden die op een andere wijze worden gehouden zullen vaak een lager niveau van opwinding hebben.
Ze zijn minder geïnteresseerd en terughoudend of depressief. Beloningsgericht trainen werkt zo goed omdat het maximaal gebruik maakt van het SEEKING-systeem, het is betrokken bij het leerproces. Het helpt je paard om te begrijpen welke stimulus/prikkels leiden tot een beloning. Het zorgt ervoor dat je paard aandacht heeft voor je training, dat er veel plezier is en dat je samenwerkt om de puzzel op te lossen. Het is belangrijk om te weten dat elk paard zijn eigen mate van intensiteit heeft als het gaat over het SEEKING-systeem. Bij enthousiaste paarden zorg je voor meer focus op het CARE-systeem om te zorgen dat ze wat lager in energie gaan zitten of om frustratie te voorkomen. Bij rustige paarden zorg je voor meer focus op het PLAY-systeem om te zorgen dat ze wat meer gemotiveerd worden.

Nu je weet dat elk paard anders kan reageren op het gebruik van beloningen in de training, zou je kunnen denken dat we voor elk paard een eigen programma hebben. Onze ervaring is dat dit helemaal niet nodig is, wij zijn trainers en kijken dus ook naar wat nodig is en wat effectief is. Beloningsgericht trainen is er primair op gericht dat je paard ontspannen en gemotiveerd is. Daarom gebruiken wij PLAY en CARE continue door elkaar heen. Daarover later meer.

Hoe maak je gebruik van CARE?

Beloningsgericht trainen werkt met targets, dat zijn zaken die je paard aan moet raken. In het begin gebruik je gewoon je handen, maar elk object kan gebruikt worden. Daarnaast raak je je paard veelvuldig aan als je het beloont (helemaal als je gaat werken met secundaire (aangeleerde) beloningen), praat je op een positieve manier tegen je paard en beloon je hem ook op een indirecte manier door het woord 'MOOOI'. Hierdoor komt er een positieve emotie op je gezicht, wat dan weer versterkend werkt naar het paard toe. Zoals ik al eerder heb verteld herkennen paarden gezichtsuitdrukking.
Het blijkt namelijk dat paarden blij en boos kunnen onderscheiden en meer aangetrokken zijn tot blij. Vaak zijn mensen geconcentreerd en krijgen ze een 'boze' uitdrukking vandaar dat we dus het woord 'MOOOI' gebruiken als beloning. Op die grond leggen we de basis, waarbij primaire beloningen in het begin het belangrijkste zijn. Na 5 tot 7 maanden ga je merken dat de fijne, zorgzame en positieve relatie die is ontstaan tussen jou en je paard de beloning wordt. Onder het zadel is de secundaire beloning veel belangrijker. Je beloont dus met je stem door 'MOOOI' te gebruiken en gebruikt ook aanraking door te kriebelen, op de plaats waar paarden elkaar normaal groomen.

CARE is gebaseerd op aanraking en nabijheid.

Hoe maak je gebruik van PLAY?

Weet dat als je beloningsgericht trainen gebruikt, het altijd gaat over spelen want net zoals mensen, leren dieren ook voornamelijk tijdens spel. Het verschil wat je ziet bij spelen, wat al snel kan ontaarden in een wedstrijd, is dat je een bijzondere manier van spelen ziet, het coöperatief spelen. Het is een manier van spelen, waarbij er geen verliezers zijn, alleen maar winnaars omdat je samen dezelfde puzzel aan het oplossen bent. Dat is ook de reden dat je met beloningsgericht trainen een duidelijk eindresultaat voor ogen hebt en voor elke kleine stap die je dichter naar het eindresultaat brengt clickt en beloont. Vandaar ook de oneliner: 'click eerst voor wat je krijgt en dan voor wat je wil'. Ook dit is weer een manier om de mate van frustratie/opwinding laag te houden.

Wij zien onze beloningsgerichte trainingen als PLAY en benaderen het ook op die manier. Je wil namelijk dat je paard ook goed wordt in de zaken die je traint, maar door het te benaderen als spel krijgt het een andere lading. Je gebruikt de nieuwsgierigheid van het paard om allerlei vragen te beantwoorden. Je zet de omgeving

PLAY is het spelen en gek doen met elkaar.

zo op dat het spel veilig blijft maar dat je wel de energie, intensiteit en motivatie kunt vangen die je later onder het zadel nodig hebt. Bij beloningsgericht trainen doe je dat door zaken op CUE te zetten. CUE is niets anders dan een vraag waar een correct antwoord op volgt.
Je gebruikt PLAY ook als je paard bang is, bijvoorbeeld voor allerlei objecten zoals baksmurfen, zaken die bewegen of juist stilstaan. Omdat PLAY positieve emoties oproept zal de intensiteit van het FEAR-systeem afnemen. Dus in plaats van dat je paard eerst wegrent als hij iets engs ziet en dan pas gaat kijken of het eng was, gaat je paard nu onderzoeken wat het is, wat er dus voor zorgt dat de vluchtreactie afneemt. De meeste mensen die deze manier van trainen gebruiken ervaren na 5, 6 of 7 maanden een duidelijke verandering bij het trainen van hun paard. Ze gaan merken dat het niet zozeer gaat om de beloningen, tenzij je een goede relatie tussen jou en je paard ook als beloning ziet.

Door het SEEKING-, CARE- en PLAY-systeem goed te gebruiken voorkom je paarden die gefrustreerd zijn. Besef wel dat een beetje frustratie geen probleem is en bij het normale leerproces hoort. Het is namelijk heel iets anders dan FEAR, PANIC of RAGE waar ik zo meer over ga vertellen.

Hoe maak je gebruik van LUST?

Ik heb deze erbij staan omdat er 7 systemen zijn. Het gaat bij LUST altijd om impulscontrole. Het probleem is alleen dat het zo primair en 'hardwired' is dat het heel lastig is om het te beïnvloeden. Het is niet onmogelijk, maar het is meer iets voor hele ervaren trainers. Wat wij adviseren als je paard LUST gevoelens heeft is om geen nieuwe zaken aan te leren, hooguit bekende zaken te vragen en soms, als je paard goed getraind is, je paard de keuze te geven om getraind gereden te worden of niet, omdat er weinig informatie bij je paard binnenkomt en je paard dus ook weinig zal leren.

Hoe maak je gebruik van FEAR?

We gebruiken dit systeem het liefste niet en als we FEAR als emotie tegenkomen dan gaan we met beloningsgericht trainen ervoor zorgen dat de FEAR-emotie afneemt. Dat doen we door maximaal in te zetten op SEEKING, CARE en PLAY. Veel trainingsmethodes zijn gebaseerd op het activeren van het FEAR-systeem omdat het een voorwaartse vluchtreactie veroorzaakt. Het activeren kan gebeuren door druk, opjagen of het gebruik van een zweep. Je paard wil namelijk dit soort zaken vermijden en leert dus dat ze (even) verdwijnen als hij voorwaarts vlucht. De aversieve stimulus wordt afgebouwd tot een kleine hulp. Helaas werken de hersenen anders. De kleine hulp triggert het FEAR-systeem in dezelfde mate als bij het aanleren toen de aversieve stimulus nog wel groot genoeg was om meteen een vluchtreactie op te roepen. Dus elke keer dat je de hulp geeft wordt de negatieve emotie versterkt.

"Veel trainingsmethodes zijn gebaseerd op het activeren van het FEAR-systeem omdat het een voorwaartse vluchtreactie veroorzaakt."

Binnen beloningsgericht trainen gebruik je SEEKING, CARE en PLAY om een voorwaartse beweging te krijgen. Je wil namelijk waarschijnlijk ook dressuurmatig met je paard rijden. We roepen deze voorwaartse drang alleen op door de positieve emotionele systemen aan te spreken. Het gaat minder snel, zeker als je nog onervaren bent in het trainen. Maar naarmate je beter wordt als trainer of goed begeleid wordt door een coach die beloningsgericht traint, gaat het sneller en sneller werken en werkt het zelfs zo goed dat het sneller werkt dan de andere manieren van trainen. Sterker nog, als je stopt met de zweep of sporen dan verdwijnt het gedrag langzaam, je paard is namelijk ook niet gek. Als je stopt met belonen dan blijft je paard het wel doen. Het SEEKING-systeem is namelijk zelf-belonend en je paard heeft geleerd dat bewegen zelf-belonend is.

Het bekendste en belangrijkste gedrag dat je bij paarden ziet is vluchten, FEAR.

RAGE is iets wat je het liefste vermijdt binnen de training.

Door het PLAY en het SEEKING-systeem te combineren kun je situaties generaliseren zodat je paard leert dat zelfs in vreemde en onbekende situaties het niveau van opwinding laag blijft, waardoor je nog steeds met je paard kunt communiceren en zorgen dat hij snel weer in de leer modus komt door het SEEKING-systeem aan te spreken. Omdat jij de partner van je paard geworden bent zal hij ook naar jou kijken. Als jouw FEAR-systeem wordt afgevuurd dan heeft dat ook zijn weerslag op je paard. Daarom is het belangrijk dat niet alleen het paard getraind wordt maar ook de ruiter.

Hoe maak je gebruik van PANIC?

Net zoals het FEAR-systeem gebruiken we dit systeem het liefste niet. We krijgen heel vaak aanvragen om te helpen bij paarden die niet van elkaar gescheiden kunnen worden. De oorzaak is niet altijd bekend. Maar weet dat paarden in het wild ongeveer 2 tot 3 jaar bij hun moeder blijven en dat wij ze afspenen rond de leeftijd van 6 maanden. Dit afspenen gebeurt vaak abrupt, terwijl dit in de natuur heel geleidelijk gebeurt. Een veulen blijft roepen en roepen maar krijgt geen antwoord. Dit heeft zo'n grote impact dat deze scheidingsangst jaren en jaren kan blijven zitten, en elke keer als dit getriggerd wordt komen er veel stresshormonen vrij waardoor het lastig kan zijn om alleen te gaan buitenrijden of om alleen op wedstrijd te gaan. PANIC werkt hetzelfde bij emotionele pijn als bij fysieke pijn. Mensen helpen het paard wel bij fysieke pijn, maar veel minder tot niet bij emotionele pijn. Met beloningsgericht trainen kun je dit handig oplossen, maar nog gemakkelijker voorkomen. Weet wel dat het een investering is, maar wel één waar je nog heel lang plezier van hebt.

Door gebruik te maken van SEEKING, PLAY en CARE worden beide paarden tegelijkertijd getraind en in hele kleine stapjes geleerd dat het goed is en dat ze ook weer verenigd worden. Als je beloningsgericht traint dan zorgt het CARE-systeem ervoor dat je paard jou als partner ziet waardoor het probleem veel minder tot niet speelt.

Hoe maak je gebruik van RAGE?

RAGE is iets wat je het liefste vermijdt binnen de training. De fight reactie van paarden komt maar heel weinig voor, het geeft ze namelijk een negatief gevoel. Omdat er een kans is dat ze het niet overleven, zullen ze vechten pas inzetten als allerlaatste redmiddel. Veel mensen zullen verwachten dat hier ook dominantie onder valt. Tijdens 50 jaar onderzoek door Jaak Panksepp en zijn team van wetenschappelijke onderzoekers is er geen emotioneel systeem voor dominantie gevonden. Als er al iets zou zijn dan noemen we dat sociale dominantie. Ethologie heeft aangetoond dat er geen eenduidige hiërarchie in een kudde aanwezig is. De sociale dominantie is dan meer een set van afspraken.

"Ethologie heeft aangetoond dat er geen eenduidige hiërarchie in een kudde aanwezig is."

Daarnaast heb je ook zoiets als voernijd. Het paard heeft dan geleerd dat bepaald gedrag iets oplevert. Als je met voer aankomt en je geeft het sneller als je paard zijn oren plat doet, noemen we dit ook een vorm van sociale dominantie. Het voordeel is dat het geen emotie is maar aangeleerd gedrag, wat ook weer snel afgeleerd kan worden.

Als je beloningsgericht traint dan werk je met primaire (voedsel-) beloningen. Je zorgt er dus in de aanleerfase voor dat de beloningen altijd buiten je persoonlijke ruimte worden gegeven waardoor het paard niet op zoek gaat, maar beleefd gedrag vertoont als je de beloning aanbiedt.

Meer weten over beloningsgericht trainen?

Wil je ontdekken hoe beloningsgericht werken maximaal gebruik maakt van de positieve emotionele systemen van je paard, ga dan naar de speciale Level Up pagina www.clickercoach.nl/levelupemoties. Hier vind je naast ons aanbod ook nog meer informatie en een gratis opgenomen lezing waar we nog veel meer praktijkvoorbeelden geven.