

VAN MIJ VOOR JOU
OMDAT JOUW PAARD DE BESTE ZORG VERDIENT



HET ZENUWSTELSEL VAN JE PAARD

Hoe dat nu écht zit en hoe
geur je helpt begrijpen wat je
paard nodig heeft

*"En aromatherapie als taal om
dat makkelijker te maken"*

VICKY LOMMATZSCH - HAPPY HORSIE HANDS®

WELKOM

Wat goed dat je hier bent, want dat betekent dat jij jouw paard oprecht wil begrijpen.
My favourite kind of people.

*De laatste tijd hoor je het overal.
Het zenuwstelsel.*

In gesprekken, op social media, in trainingen.

*Alsof het een soort sleutelwoord is geworden voor alles wat we niet meteen kunnen plaatsen bij een paard.
En ergens snap ik dat.*

*Het zenuwstelsel is belangrijk.
Het vertelt ons veel over hoe een paard prikkels verwerkt, hoe het zich veilig of onveilig voelt, en waarom bepaald gedrag ontstaat.*

*Maar tegelijk merk ik iets anders.
Het woord wordt vaak gebruikt...
zonder dat er echt bij stilgestaan wordt wat ermee bedoeld wordt.*

Zonder dat duidelijk is waar je dan eigenlijk naar kijkt.

En dat wringt voor mij.



'T IS GOED BEDOELD

Niet omdat mensen het slecht bedoelen.

Maar omdat paarden meer verdienen dan woorden die goed klinken, zonder dat ze ons helpen om hen beter te begrijpen.

Voor mij begint zorg altijd bij kijken, luisteren, voelen. Bij waarnemen.

Bij leren zien wat er werkelijk gebeurt, in plaats van er meteen een label of leeg woord op te plakken.

DAAROM BEN JE NU HIER

Om stil te staan bij wat er bedoeld kan worden wanneer we het over het zenuwstelsel hebben.

*En **hoe geur** – via aromatherapie – **een taal kan zijn** die helpt om onderscheid te maken, zonder te forceren, zonder te interpreteren.*

Want om met het zenuwstelsel te werken, moet je eerst begrijpen wat je paard je vertelt en dat is niet in het Nederlands, Engels of Frans.

Dat is waar dit verhaal begint.



WAT BEDOELEN WE MET HET ZENUWSTELSEL?

IN MENSENTAAL

Wanneer we het hebben over het zenuwstelsel van je paard, hebben het over het **regelcentrum**. Over hoe die prikkels binnenkrijgt en verwerkt.

Het is het systeem dat voortdurend informatie verzamelt – van binnenuit en van buitenaf – en daar razendsnel op reageert.

Razendsnel én automatisch!

Het zenuwstelsel is het systeem dat voortdurend aftoetst: **Ben ik veilig? Of niet?**

Alles wat je paard ziet, hoort, voelt of ruikt, komt dus eerst via het zenuwstelsel binnen om te checken of het safe is of niet.

Prachtig Prooidier.
Wonderbaarlijke natuur.
Toch?



HOE PRIKKELS BINNENKOMEN

IN MENSENTAAL

Met andere woorden:

- het zenuwstelsel is de ingang
- het lichaam is waar het zichtbaar en voelbaar wordt

Het lichaam reageert dus wel, maar het zenuwstelsel ontvangt, filtert en beslist als eerste.

Bij veiligheid zie je vaak:

- meer ontspanning
- soepelere beweging
- een open blik
- ruimte om te verwerken

Bij onveiligheid zie je het tegenovergestelde:

- spanning
- alertheid
- terugtrekken of juist actie
- minder ruimte om te voelen

Wat wij zien en veelal verkeerdelijk '**gedrag**' noemen – spanning, beweging, bevriezen, ontspanning – is het zichtbare gevolg van hoe het zenuwstelsel die prikkel heeft verwerkt.

Gedrag is dus zelden het beginpunt.

Het is het eindpunt van een intern biologisch proces.

Dat je paard niet onder controle heeft.

Twee keer nadenken dus bij uitspraken zoals 'Hij probeert me te testen', 'Ze doet dit echt bewust om vervelend te doen'.



VEILIG OF ONVEILIG IS GEEN ABSTRACT IDEE

IN MENSENTAAL

Of je paard zich veilig voelt of niet, zit niet zomaar tussen de oren. Het is een lichaamstoestand.

NOG EVEN KORT SAMENGEVAT

Wanneer het systeem **veiligheid** ervaart, ontstaat er ruimte.

Ruimte om te bewegen.

Ruimte om te verteren.

Ruimte om te herstellen.

Ruimte om contact te maken.

Wanneer het systeem **onveiligheid** detecteert, wordt alles anders.

Het **lichaam schakelt dan automatisch** over op beschermen, reageren of afsluiten.

Je weet dus nu dat dit geen keuze is, maar biologie.



HET ZENUWSTELSEL MOET KUNNEN SCHAKELN

IN MENSENTAAL

Een **gezond zenuwstelsel** is geen systeem dat altijd rustig is. Dat is een misvatting.

Het is een **systeem dat kan schakelen**.

Spanning mag opkomen... en ook weer verdwijnen.

Actie mag er zijn... en daarna weer rust.

Dat noemen we '**regulatie**'. Nog zo'n woord die ons om de oren wordt gegooid.

Regulatie betekent dat je paard niet vast blijft zitten in één stand.

Soms zie je dat heel subtiel:

- een zucht
- likken of kauwen
- een verandering in houding
- trillen
- even bewegen
- opnieuw contact maken

Het zijn tekenen dat het systeem weer meebeweegt.



LICHAAM & EMOTIE HANGEN SAMEN

IN MENSENTAAL

Bij een paard lopen lichaam en emotie door elkaar heen.

Ze zijn geen aparte lagen.

**Langdurige spanning kan zich vastzetten in het lichaam.
En lichamelijk ongemak kan de manier waarop prikkels
verwerkt worden veranderen.**

Het zenuwstelsel verbindt die twee.

Het is de brug tussen wat je paard ervaart en wat jij ziet.

BELANGRIJKE NUANCE

Niet alles is "het zenuwstelsel".

Niet elke spanning is stress.

Niet elk signaal vraagt regulatie.

Niet elk probleem zit in prikkelverwerking.

**Soms is iets puur lichamelijk, soms speelt context een
rol, en soms is er pijn, vermoeidheid of overbelasting.**

Daarom begint je paard begrijpen nooit bij labels, maar bij waarnemen.

Het zenuwstelsel is **geen verklaring voor alles**.

Het is een **kader** dat helpt om zorgvuldiger te kijken
en minder snel te concluderen.



WAAROM PAARDEN ANDERS REAGEREN DAN WIJ

IN MENSENTAAL

Als je al hier bent geraakt, dan weet je vast dat paarden niet reageren zoals wij. Simpelweg omdat ze anders gebouwd zijn.

Wij zijn roofdieren. Paarden zijn prooidieren.

En nu weet je ook dat dit verschil niet in karakter zit, maar in het zenuwstelsel.

OVERLEVEN KOMT EERST

Voor een prooidier is veiligheid noodzaak. Instinct. Een paard dat te lang twijfelt, denkt niet meer na.

Het zenuwstelsel van een paard is daarom afgestemd op:

- snel waarnemen
- snel reageren
- eerst bewegen, dan pas verwerken

Niet omdat 'ze een dramaqueen is', maar omdat dat ooit het verschil maakte tussen leven en dood. En instinct kan je er niet 'uit' trainen.



WAT WIJ VAAK VERWACHTEN (MAAR NIET REËEL IS)

IN MENSENTAAL

Wij denken vaak:

"Hij weet toch dat dit geen gevaar is?"

"Hij kent dit al."

"Er is niets aan de hand."

Maar **het zenuwstelsel werkt niet met logica** he. Ah nee, het werkt met ervaring.

Wat ooit spannend was, kan vandaag nog altijd als prikkel binnenkomen. Niet omdat je paard dom doet, maar **omdat het lichaam het zo heeft opgeslagen**.

Je paard kan niet kiezen om zich veilig te voelen. Dat gebeurt vanzelf – of niet.

Veiligheid ontstaat wanneer:

- het lichaam ruimte voelt
- prikkels verteerbaar blijven
- het systeem kan schakelen

ONTHOUD OOK

Zonder veiligheid is leren onmogelijk en regulatie bijzonder moeilijk.

Dat geldt voor paarden en eigenlijk ook voor ons.



VAN REACTIE NAAR BEGRIJPEN

IN MENSENTAAL

Op de vorige pagina ging het over waarom paarden anders reageren dan wij.

Omdat ze prooidieren zijn en omdat hun lichaam sneller beslist dan hun hoofd.

Dat besef verandert hoe je naar gedrag kijkt, maar het roept ook een nieuwe vraag op.

Wanneer een paard zich veilig voelt, is er ruimte om na te denken en keuzes te maken. Wankelt die veiligheid, dan neemt het lichaam tijdelijk het voortouw.

Hoe kunnen wij dan in godsnaam begrijpen wat er écht speelt?

Want reageren zien we allemaal. Spanning, onrust, terugtrekken, alertheid. Maar begrijpen vraagt iets anders dan corrigeren of sturen.

En je wil je paard zo graag goed kunnen begrijpen...



MOCHTEN ZE KUNNEN SPREKEN HE

IN MENSENTAAL

Geen zorgen, **je paard kan wel degelijk spreken**, alleen niet in het Nederlands, Engels of een andere mensentaal.

Dus heb je een ander soort taal nodig om te communiceren. En een andere woordenboek dan de dikke Van Dale.

Wat als ik je vertel dat **aromatherapie een taal** kan zijn om je paard beter te begrijpen en dat jullie zo, op een natuurlijke manier in gesprek kunnen gaan met elkaar.

Een manier om te **luisteren zonder woorden**. Om signalen op te pikken die anders misschien onopgemerkt blijven.

Hoe mooi zou het zijn als meer mensen zo **dieper in verbinding** kunnen staan met hun paard?

Wist je trouwens dat ik ook een Masterdiploma Taalkunde op zak heb? Als het over taal gaat, weet ik dus waarover ik het heb.



GEUR ALS GRAMMATICA

Als aromatherapie de taal is, dan is geur de grammatica.

Grammatica bepaalt niet wat er gezegd wordt, maar hoe een boodschap wordt opgebouwd en begrepen. Het is de kapstok.

Wanneer een paard een geur waarneemt, komt die informatie binnen via de neus en wordt ze vrijwel meteen doorgegeven aan hersengebieden die betrokken zijn bij emotie, geheugen en veiligheid. (Het 'limbisch systeem' voor de nerdies onder ons. Ik hoor daar ook bij).

Geur gaat niet eerst langs nadenken of analyseren, maar komt rechtstreeks terecht bij systemen die **automatisch** aftoetsen:

- voel ik me veilig?
- moet ik alert zijn?
- kan ik ontspannen?
- blijf ik of neem ik afstand?

Dat gebeurt snel en zonder bewuste keuze. Daarom is geur zo'n directe grammatica. Omdat ze bepaalt hoe prikkels gelezen worden.

Omdat geur niets afdwingt en geen actie vraagt, zie je hoe het zenuwstelsel spontaan antwoordt.



HOE GEUR HELPT ONDERSCHEIDEN

Wanneer je geur gebruikt als grammatica, kan je leren onderscheiden hoe het verhaal loopt.

1. Lichaam of emotie

Zie je vooral een lichamelijke reactie zoals spanning, houding of beweging? Of zie je een globale verandering in ademhaling, alertheid of afstand en nabijheid?

2. Iets van nu of iets dat al langer meegaat

Is de reactie kort en voorbijgaand? Of zie je herhaling, vertraging of diepere veranderingen?

Dat geeft informatie over tijd:

- iets wat nu speelt
- of iets dat al langer wordt meegedragen

3. Overprikkeling of weerstand

Zie je tekenen van regulatie zoals zuchten, kauwen of zachter worden? Of zie je afsluiting, weggaan, blokkeren of geen interesse?

Dat onderscheid is cruciaal om niet verkeerd te “lezen” wat het paard probeert te zeggen.



ESSENTIËLE OLIE IS WOORDENSCHAT

Essentiële oliën zijn de woordenschat.
En **woordenschat heeft context nodig.**

Zonder grammatica worden woorden willekeurig.

Dan krijg je algemeenheden als:

- lavendel = ontspanning
- citroen = focus

Dat zegt niets over je paard, het moment, het systeem.
Wat hier telt, is:

- hoe je paard reageert
- waar in het systeem iets zichtbaar wordt
- wat er verandert – of net niet

De geur is geen antwoord. De reactie is dat wel.



DAN PAS ONTSTAAT EEN GESPREK

Pas wanneer je:

- de taal begrijpt (aromatherapie)
- de grammatica kan lezen (geur)
- en woordenschat leert inzetten met context (essentiële oliën)

ontstaat er een gesprek dat klopt voor je paard.

Geen monoloog. Geen invulling vooraf. Maar dialoog.
En van daaruit kan je pas verantwoord verdiepen.



ZEVER. GEZEVER!

Ik hoop dat je kritisch bent. Maar ik vermoed van wel, want je bent hier. En het klopt, je moet niet alles en iedereen geloven die je op Instagram voorbij ziet komen met alweer een nieuwe waarheid.

Daarom vertel ik je graag concreet over een paard dat ik mocht leren kennen en hoe aromatherapie onze taal was.

HET WAS EEN RUIN...

Zo eentje waarvan iedereen zegt: "Hij is braaf hoor, maar wel wat gespannen."

Geen explosies, geen paniek. Gewoon altijd een beetje aan of zo.

De mevrouw van het paard wou nog even poetsen toen ik er al was (Ik heb eigenlijk liever dat dat al gebeurd is, maar goed ;-)). Het viel me op dat zijn ademhaling hoog bleef, zijn hals bleef strak, en hij leek voortdurend zijn lichaam vast te houden. Alsof ontspannen geen automatische stand meer was.

Fast forward naar snuffelen (want bij een sessie komt er nog wel wat aan vooraf, maar dan zou het hier te lang worden).



IK BEGON MET LAVENDEL

Ik startte met lavendel (*Lavandula angustifolia*), niet omdat "lavendel ontspant", maar omdat dit een olie is die vaak veiligheid aftoetst in het systeem.

Ik bood de geur aan, op afstand. Hij kwam even dichterbij, rook kort en trok zijn hoofd meteen weer terug. Zijn gewicht ging iets naar achteren.

Zijn reactie betekende hier niet dat hij het niet fijn vond, maar wel dat zijn zenuwstelsel de prikkel registreerde en dat hij alert bleef.

Geen ontspanning, maar ook geen stress. Eerder, hoe zal ik het zeggen? Waakstand.

Daarna bood ik copaiba aan. Een olie die vaak dieper lichamelijk werkt, vooral bij paarden die spanning dragen zonder die snel los te laten.

Zijn reactie was nu wat anders. Hij bleef staan en rook langer. Zijn onderlip werd zachter en zijn ademhaling vertraagde zichtbaar.

En toen stapte hij rustig weg. Zijn lichaam liet iets toe, maar het was duidelijk dat hij daarna wat afstand nodig had om te verwerken. 't Was geen afwijzing he, maar wel een 't is genoeg voor nu'.

Ik liet 'm even doen en bood dan nog een derde olie aan; wierook. Hij rook, zuchtte diep, begon te likken en hupsa daar ging z'n hoofd, lekker naar omlaag.

Korte vertaling: zijn lichaam had de beschermingsmodus uitgeschakeld en er was ruimte om los te laten.



WAT WERD HIER DUIDELIJK?

Niet wat er precies scheelde, maar wel hoe hij spanning droeg. Hij toonde geen acute stress, wel basisspanning die lang bleef hangen. En een zenuwstelsel dat snel kon schakelen, maar ook snel weer bescherming opzoekt.

Dat toonde me dat een trage aanpak hier aan de orde was. Ik ben later verder gegaan met korte herhaalde deurmomenten, dermale toepassing met lage concentratie afgestemd op zijn reacties en nam met deze kanjers heel veel pauzes.

Hij had duidelijk verteld wat zijn systeem aankon.

En dat is voor mij de essentie

Zonder aromatherapie als taal zou dit paard gewoon “die gespannen brave” gebleven zijn. Met aromatherapie als taal werd zichtbaar:

- waar spanning zat
- hoe het zenuwstelsel reageerde
- en hoe ik hem kon ondersteunen
- zonder te forceren



WAAROM DIT ZO BELANGRIJK IS

Als je lavendel alleen ziet als “ontspannend”, mis je wat hier écht gebeurde.

Als je copaiba ziet als “pijnstillend”, mis je de nuance.

En als je wierook/frankincense ziet als “emotioneel”, lees je het verhaal verkeerd.

Pas wanneer je:

- aromatherapie als taal begrijpt
- geur als grammatica leest
- en oliën als woordenschat in context gebruikt

kan je dit soort gesprekken voeren met je paard.



BACK TO DAT ZENUWSTELSEL

Misschien kijk je nu anders naar het woord zenuwstelsel dan toen je dit begon te lezen.

Omdat het concreter is geworden. Want het zenuwstelsel is geen label dat je op gedrag plakt wanneer je het niet meteen kan verklaren.

Het is ook geen alles verklarend antwoord voor elk probleem.

Het is een systeem, dat leeft.

Hopelijk heb ik je wat meer kader kunnen geven.

Aromatherapie, zoals ik ermee werk, maakt het zenuwstelsel niet "rustig". Ze maakt het leesbaar. Via geur – als grammatica – zie je hoe het systeem reageert zonder dat je hoeft te sturen.

Niet om conclusies te trekken. Maar om betere vragen te stellen.



WIL JIJ AROMATHERAPIE ALS TAAL LEREN?

Je hebt nu meer inzicht. Inzicht dat het zenuwstelsel een verhaal is dat je kan leren lezen. Maar een taal leer je niet uit één tekst. En al zeker niet in een dagcursus of vaste algemene online modules zonder praktijkervaring.

Een taal leer je (en dit heb ik geleerd tijdens mijn Erasmus-reis):

- door te oefenen
- door te observeren
- door begeleiding
- door nuance

Daarom bestaat mijn werk ook uit praktische persoonlijke opleidingen afgestemd op jou als persoon. Want net zoals elk paard, ben ook jij uniek en heb je meer baat bij maatwerk.

Om je beter te leren communiceren met je paard, met kennis. Om meer verbinding te krijgen.

Of je daar nu iets mee doet of niet – dit is alvast een begin.

Maar als je voelt dat dit resoneert, mag je dat gerust laten weten op de manier die voor jou klopt.

Ik lees mee. En ik neem met plezier contact op wanneer het moment juist voelt.

Liefs,
Vicky

- Aromatherapeut voor paarden -

