

REPORTAGE

Heste kommunikerer via deres kropssprog og opfanger de energimæssige ændringer, der er i deres omgivelser. Derfor er de en genvej til selvindsigt og træning af lederevner. Psykologis chefredaktør Lizl Rand trodsede både hestefrygt og allergi og lod sig coache af Ellen Hvidt sammen med de store, stærke dyr. Det gav dyb indsigt og masser af refleksion.

AF LIZL RAND > FOTO: BRIAN RASMUSSEN

Hesten *spejler os*





Jeg er nervøs for at blive afsløret og føle mig afklædt foran de store dyr, der vil kunne lugte min frygt og gennemskue, at jeg bag min status også bare er en midaldrende kvinde med pleaser-gen, der ønsker at blive elsket.

Lizl Rand

Jeg har altid været fascineret af heste. De er smukke, stærke og stolte. Men jeg har også altid været lidt bange for dem. Og rytter bliver jeg aldrig. To gange har jeg under kyndig hjælp siddet på en hesteryg, og begge gange har jeg kun glædet mig til at komme ned på jorden igen. Så min erfaring med heste er i behagelig afstand – siddende trygt på tilskuerpladserne til enten galop, polo eller datterens rideskoleturneringer.

Det er derfor med blandede følelser, at jeg kører til Herning for at besøge kursusstedet Equina og lade Ellen Hvidt coache mig med hjælp fra heste for at øge min indsigt i mig selv og gennemslagskraft som leder. At heste er en fantastisk genvej til selvindsigt skyldes blandt andet, at heste er flokdyr og afhængige af en tillidsvækkende og autentisk leder. Heste vurderer lederen på kropssprog, adfærd og handlekraft og giver ærlig og ikke dømmende feedback. De reagerer ikke på ens udseende, men kan bedømme, om man har angst. Om man hviler i sig selv og har en adfærd, som de har lyst til at følge. Heste kommunikerer via deres kropssprog og opfanger de energimæssige ændringer, der er i deres omgivelser.

Da jeg ankommer til Vildkildegaard, er jeg i begyndelsen fuldkommen på hjemmebane. For inden vi skal ud i naturen, skal vi tale, og vi skal se på min personprofil. Jeg har været leder i mere end 12 år og har været på en lang række kurser og underlagt

en masse psykologiske og adfærdsmæssige tests. Jeg ved derfor, at jeg er gul i Insight (red.: personlighedsprofil - se boks på næste side). Vi kigger på skemaet over de forskellige typer, og Ellen Hvidt forklarer, at hestene ude på marken også kan typebestemmes på samme måde. Jeg vil derfor møde heste, der i energi og profil er som jeg – og det modsatte.

FRYGTER AT BLIVE AFLØRET

Med høj puls snører jeg vandreskoene. Jeg er spændt og klar over, at jeg ikke kan gøre andet end at være mig. Jeg ved, at hestene er fuldkommen ligeglade med, hvem jeg er,

når jeg ikke står på marken. For dem har det ingen betydning hvilken bil, jeg er ankommet i, at jeg har en masse eksamensbeviser, et langt CV og stjerner på skuldrene eller kan lire strategier af eller tale i timer om min karriere og de forhindringer, jeg har forceret. Jeg er nervøs for at blive afsløret og føle mig afklædt foran de store dyr, der vil kunne lugte min frygt og gennemskue, at jeg bag min status også bare er en midaldrende kvinde med pleaser-gen, der ønsker at blive elsket.

Solen skinner. Der blæser en mild vind, og dunlette skyer danner spinkle mønstre og streger på himlen. Perfekt vejr til timer på marken. Fuglene synger og skaber et

Lizl Rand bevæger sig stille og roligt hen mod en hest, der ligger ned og hilser forsigtigt ved at æe den på mulen.



Nonverbal kommunikation

Heste er ligeglade med vores ord, men reagerer på betoning, kropssprog og udstråling. På den måde kan de synliggøre omverdenens ubevidste reaktion, som vi ofte ikke får kendskab til. Det gør hestene til en værdifuld partner i en udviklingsproces. Hesten er et spejl. Den ser ikke på, HVAD du er – altså din baggrund – den fokuserer på HVEM du er – dine signaler. Psykolog Albert Mehrabian fandt ved forsøg ud af, at kropssproget og den nonverbale kommunikation har den største betydning for, hvordan vi opfatter andre. Vores opfattelse af andre og troværdigheden af det, de siger, afgøres af: deres ord (7 %), betoning (38 %) og kropssprog (55 %).



Ellen Hvidt, coach, forklarer, at hestene kan typebestemmes på samme måde som mennesker.

Hesten er et spejl.
Den ser ikke på, hvad
du er, den fokuserer
på, hvem du er.

Ellen Hvidt

fantastisk lydtepet, mens duften af sommer – med en snert af græspollen – påvirker min næse. På vej ud til hestene går jeg en stille tur. 'Silent walk' som Ellen kalder det. Her skal jeg uden ord blot gå og sanse. Fornemme lyde, dufte og billeder. Mærke solen mod huden og vindens kærtegn. Og tænke. Tænke over hvorfor jeg er her. Hvorfor jeg er leder.

OVERTALT TIL AT LEDE

Egentlig har jeg aldrig ønsket at blive leder. Men jeg blev ved med at blive opfordret til det. Jeg lod mig overtale og tænkte, at jeg jo altid kunne stoppe igen og fortsætte med at være journalist og blot være ansvarlig for mine egne artikler. Men jeg oplevede, at jeg følte endnu større kærlighed til mit job ved at have ansvaret for flere processer. Jeg opdagede, at jeg var god til at give mine ideer videre, strukturere og begejstre andre.

Vi går gennem et par indhegninger, og pludselig er de der. Seks islandske heste. Mit spejl.

– Nu skal du gå ind og hilse på dem hver især. Og bagefter udvælge den, som du føler bedst kemi med, og som du har lyst til at arbejde med, fortæller Ellen Hvidt, der lover, at hun vil være tæt på, og forsikrer, at alt er sikkert, hvis blot jeg går til hestene forfra eller fra siden, så de ikke bliver forskrækkede.

Der er blandt andet tre ting, der instinktivt gælder for heste, og som ikke er tillært. De lever i flok, spiser græs, og er konstant parat til flugt. Da de er et flugtdyr, vil de ganske enkelt forsøge at stikke af, hvis de føler sig truet og ikke føler sikkerhed ved deres leder. For en flok gælder, at hvis hestene lever i et farligt territorium, er »

INSIGHT PERSONLIGHEDSPROFIL

Insights personprofiler arbejder med fire grundfarver, som identificerer forskellige personlighedstyper. Det er et redskab, der bruges til selvindsigt og kommunikation med andre typer. Alle mennesker indeholder alle de fire farver, som dækker over kombinationer af adfærdstræk og attituder. Ellen Hvidt inddeler også hestene i farver efter deres personprofil.

Tjek din profil på insightsdanmark.dk

BLÅ ENERGI

Tænkning og refleksion. De er indadvendte og ønsker at kende og forstå verden omkring sig. De vil helst have tid til at tænke og analysere, før de handler. De foretrækker at indtage et upartisk, objektivt standpunkt og værdsætter uafhængighed og intellekt. For at opnå klarhed og præcision foretrækker de skriftlig kommunikation. På en dårlig dag kan den blå person være reserveret, afvisende, mistænksom og urokelig.

GRØN ENERGI

Relationer og hjælpsomhed. De er indadvendte og fokuserer på værdinormer og dybde i deres relationer. De forsvare deres værdier med stille beslutsomhed og udholdenhed. De ønsker at opnå, at andre stoler på dem og forstår dem. De foretrækker demokratiske tilstande, hvor individet er i højsædet. På en dårlig dag kan den grønne person være tilbagetrukket, konfliktsky, afhængig og stædig.

GUL ENERGI

Inspiration og klart formulerede visioner. De er udadvendte, entusiastiske og venlige. Normalt er de positive og interesserede og har et godt forhold til andre mennesker. De er inspirerende og demokratiske i deres omgang med andre mennesker. På en dårlig dag kan den gule person være utålmodig, indiskret, forhastet og overfladisk.

RØD ENERGI

Handlekraft og målrettethed. De er udadvendte og meget energiske. De er positive, handlingsorienterede og altid i bevægelse. De har stort fokus på resultater og målsætning. I deres omgang med andre er de direkte og myndige og nærer ønske om magt og kontrol. På en dårlig dag kan den røde person være aggressiv, dominerende, kontrollerende og ufølsom.



Jeg føler mig i begyndelsen
ret fjollet. Midt i managen.
Som en klovn i cirkus.
Hestene vil slet ikke som jeg.
Lizl Rand.

det en hingst der leder flokken. Hingsten vil lede i truende situationer, men vil også være der til at holde sammen på flokken og holde konkurrenter ude. Den vil også sikre, at hele flokken kommer med førerhoppene, det vil sige typisk gå bagest i flokken. Der er hierarkier, lederskab, alfahanner og -hunner, venskaber, alliancer og kronprinser. Der er alt det i en hesteflok, som også findes i alle organisationer.

Meget stille og roligt bevæger jeg mig ind i folden. En brun hest ligger ned, og jeg går langsomt hen til den. Fra siden – så den kan se, at jeg ikke er en trussel. Jeg roser dens manke og hilser forsigtigt ved at æde dens fløjlsbløde mule.

SKRÆMMER EN HEST

Lettet over det første positive møde går jeg videre til resten af flokken. Det går også rigtig fint med at hilse på nummer to og tre, og jeg tør nu æde dem på halsen og brystkassen. Opstemt går jeg videre til en smuk sort, der græsser. Modsat de andre, jeg har hilst på, virker den ligeglad, og det er svært for mig at skabe kontakt. Det bliver meget kort. Jeg mærker, at jeg heller ikke rigtig har lyst til den. Derfor fortsætter jeg og hilser på resten af flokken.

Ellen Hvidt har observeret både min måde at gå til hestene på og deres reak-

tion på mig. Og den sorte blev en smule skræmt af mig. Dens personprofil er modsat min. Mens jeg er gul/grøn, er den blå/rød (se forklaring om Insight på forrige side). Jeg skal derfor gå til hesten med en følelse af rationalitet i mig og i min krop, præcis uden at være voldsom, tydelig og beslutsom uden at ville 'æde den'. Vi får en snak om mine oplevelser med mennesker, der har samme profil som den sorte hest,

TVIVLER du
på at heste skulle have
forskellige personprofiler,
så tænk på dit eget
kæledyr. Har det en særlig
personlighed, eller er den
som alle andre hunde, katte
eller undulater?

og jeg kan genkende, at jeg i de sammenhænge skruer ned for min energiske og følelsesmæssige energi og gør min udstråling mindre, så jeg ikke virker for voldsom. Man kan sige, at det er en hest, som jeg venligt skal give hånden – mens andre skal have et kraftigt kram.

LADER MIG UDFORDRE

Det er ikke helt let at vælge hvilken hest, jeg vil arbejde med, da jeg faktisk har hele tre favoritter. Men jeg vælger en smuk rød og for mig smilende og udadvendt hest. Ellen Hvidt nikker og smiler. Mit valg er tilsyneladende ganske forudsigeligt ... så derfor skal jeg udfordres.

– Jeg tror, du vil kunne lære meget ved også at arbejde med den sorte. Er du frisk? spørger hun drilsk.

– Ja. Herefter får jeg testet mine grænser og evner udi lederskab. Jeg skal uden line og kommandoer blot med kropssprog, betoning og en pisk, som udelukkende fungerer som en forlængelse af min arm, få forskellige heste til at løbe rundt i manegen. Og få dem til at stoppe og til at ændre retning samt øge tempo. En fantastisk øvelse, da hesten giver en direkte tilbagemelding på mine handlinger og intentioner. Optræder jeg autentisk – er der sammenhæng mellem det, jeg siger, og det, jeg gør?

Smågrinende går jeg ind i manegen og stiller mig i midten. Jeg strækker armene ud og nikker til hesten. Nu skal den løbe! Men den står helt stille. Jeg vifter med armene og klikker højt med tungen. Noget jeg har set engang i et cirkus eller på tv, hvor rytteren sagde en klik-klik-lyd til hesten. Der sker stadig intet. Jeg griner fjollet.

SOM EN KLOVN I CIRKUS

Ellen Hvidt beder mig nu reflektere over, hvordan jeg er gået ind i manegen, og hvad mine tanker til øvelsen har været. Jeg indrømmer, at jeg har tvivlet og følt det fjollet. Som en klovn i cirkus. Og jeg indser, at jeg ikke har markeret tydeligt for hesten, hvad jeg ville have den til.

Jeg forsøger igen, og hesten sætter i gang. Opildnet af min succes og for at få den til at fortsætte, sætter jeg mere og mere krop på, mens jeg vifter med armene. Hesten stopper. Hvorfor? Jeg er for hurtig. Jeg er foran hesten ikke ved bagparten. Og jeg er for ivrig.

Ellen Hvidt kalder til pause for at få mig til at vælge et træ, som jeg godt kan lide. Jeg kigger på et lidt ude i horisonten, der står rankt med en krone så rund og voluminøs som en løves manke.

– Forstil dig, at du er det træ. Mærk rødderne. Mærk hvor fast du står. Luk øjnene og svaj som træet. Mærk rødderne og din bevægelighed i toppen.

Jeg lader armene falde ned langs siden, lukker øjnene og svajer. Mærker hvordan jeg føler et stort rodnet under mine støvler. Som var der magneter under sålerne, står jeg fast, men dog bevægelig.

– Prøv nu igen, siger Ellen Hvidt.

HVERKEN PISK ELLER GULEROD

Denne gang står jeg midt i manegen og bliver i midten, mens jeg blot roligt drejer rundt for at lede/følge hestens bagparti. Mine arme bevæger sig langsomt i luften, og pishen laver indimellem et lille smæld – som et vindpust, der rammer en vimpel. Hesten løber og stopper, da jeg ønsker det. Og vender sig også rundt og løber i den anden retning, da jeg signalerer, at den skal.

Jeg mærker glæden i mit bryst. Kigger stolt på Ellen Hvidt. Hvilken tilfredshed. Igen en læring, jeg kan overføre til min hverdag. At jeg ikke skal bruge så meget energi på at lede, at jeg skal slappe mere af og være rolig og tydelig. At være som træet med de dybe rødder og den bevægelige top.

Herefter skal jeg træne med forskellige heste på agilitybanen, hvor jeg skal trække dem gennem forskellige øvelser. Den røde hest, som jeg havde valgt som min favorit, er nem at arbejde med. Den gør, som jeg ønsker, og det går nemt, og jeg bliver

helt opstemt. Tænk, at jeg med hestefrygt pludselig trækker rundt på en islænder, der samarbejder. Uden brug af hverken pisk eller gulerod. Det store dyr, der bare kunne lade være, og som jeg aldrig ville kunne matche i styrke.

Min taknemmelighed bliver dog hurtig erstattet af utålmodighed, da jeg skal gennemføre samme øvelser med den sorte – min modsætning. Jeg kan ikke få den til at makke ret, og jeg skal virkelig ind og hente min dominerende side for at få den til bare at gå. Jeg skal hele tiden være meget stærk, synlig og vise, at jeg bestemmer for få den med.

PROCESSEN – IKKE MÅLET

Det giver igen stof til refleksion. Om hvor krævende, jeg føler, det er at skulle være dominerende. Om at jeg faktisk slet ikke har lyst til at skulle være så markant, og at jeg ikke er drevet af at løse opgaverne for at kunne konkurrere eller blære mig med, at jeg har gjort det. Jeg er derimod motiveret til at løse opgaverne, hvis jeg synes, det giver mening eller er sjovt. Jeg bliver igen konfronteret med, at jeg ikke er et konkurrencemenneske, men én, der primært tænder på samspil og løsning af opgaver – altså processen og ikke målet.

Jeg prøver forskellige heste i manegen og mærker, hvor forskelligt de skal ledes. Ved én skal jeg blot hæve armene lidt, så spurter den – mens en anden kræver, jeg selv hopper begejstret med. Skægt at opleve hvordan nogle er hurtige at lede, som at træde let på speederen i en sportsvogn ... mens andre føles som at løbe en traktor i gang. Sådan er det jo også med mennesker, tænker jeg i bilen hjem.

Selvfølgelig er der forskel på heste og medarbejdere, men for at være en god leder skal man have et stort kendskab til sig selv og kunne reflektere over sine egne reaktioner og motiver. Mens de jyske marker flyver forbi sidespejlene, og radioavisen får mine tanker tilbage til kontoret, fornemmer jeg roen i maven. Jeg kan mærke mig selv. Mit ordløse møde med de forskellige heste har ført mig ind i mig selv, ind i min kerne, og jeg har nu rødder under fødderne. Det føles godt. Rigtig godt. Og sjovt. For nu ser jeg hestene for mig, når jeg møder mennesker. ■

Ellen Hvidt

Grow2 certificeret coach, biolog og naturvejleder. Indehaver af Equina, der bl.a. tilbyder lederudvikling. equina.dk

Mens Lizl Rand hilser på hestene observerer Ellen Hvidt både hestenes og Lizls kropssprog.

