

RENÉ RICHTER
EEN ZEBRA ONDER PAARDEN

Jij bent anders!



linktr.ee/een.zebra.onder.paarden

Deze Nederlandstalige editie is gebaseerd op de oorspronkelijke Duitse uitgave.

Redactie en correctie: Bastian Richter, Mathijn Olthoff, Edicola Sestieri

Cover design: René Richter, Bastian Richter

Illustrations: René Richter

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitzonderingen die zijn toegestaan op grond van de toepasselijke auteurswetgeving in Nederland en België (zoals citaatrecht, thuiskopie en andere wettelijke beperkingen), mag geen enkel deel van deze uitgave worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar gemaakt, verspreid of op welke wijze dan ook gebruikt — geheel of gedeeltelijk, in welke vorm of op welke wijze dan ook, hetzij elektronisch, mechanisch of anderszins, nu bekend of in de toekomst ontwikkeld — zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende. Hieronder vallen onder meer, maar niet uitsluitend, de rechten van vertaling, openbare voordracht of voorlezing, uitzending, en opslag, verwerking of exploitatie in databanken of digitale netwerken. Copyright © 2026 René Richter. Distributie: Edicola Sestieri, Keurenplein 41, Apt. A9400, 1069 CD Amsterdam, Nederland.

Voorbehoud tekst- en datamining / AI-training De rechthebbende behoudt zich uitdrukkelijk alle rechten voor en verbiedt, voor zover wettelijk toegestaan, het gebruik van deze publicatie (of delen daarvan) voor tekst- en datamining, machine-learning, training van kunstmatige-intelligentiesystemen of vergelijkbare geautomatiseerde analysemethoden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming. Voor zover de toepasselijke wetgeving in Nederland of België een voorbehouds- of opt-out-mechanisme voor tekst- en datamining kent, geldt deze verklaring als een dergelijk uitdrukkelijk voorbehoud.

De informatie in deze publicatie is met zorg samengesteld. Zij is uitsluitend bedoeld voor algemene informatieve en educatieve doeleinden en vormt geen individueel advies van een gekwalificeerd professional. Voor zover wettelijk toegestaan wijzen auteur en distributeur iedere aansprakelijkheid af voor schade, verlies of nadeel dat direct of indirect voortvloeit uit het gebruik of de toepassing van de in deze publicatie opgenomen informatie. Niets in deze verklaring strekt ertoe aansprakelijkheid uit te sluiten of te beperken voor zover dit op grond van het toepasselijke recht in Nederland of België niet is toegestaan.

Deze publicatie bevat geen medisch, psychotherapeutisch of ander professioneel advies, noch een diagnose of behandeling, en vormt geen vervanging daarvan. Bij lichamelijke of psychische klachten wordt aangeraden een bevoegde zorg- of hulpverlener te raadplegen. Voor zover wettelijk toegestaan wijzen auteur en distributeur iedere aansprakelijkheid af voor schade die voortvloeit uit het gebruik van de in deze publicatie opgenomen informatie. Niets in deze verklaring beperkt of sluit aansprakelijkheid uit voor zover dit op grond van het toepasselijke recht niet is toegestaan.

RENÉ RICHTER

EEN
ZEBRA
ONDER
PAARDEN

Jij bent anders!



Voorwoord

Wat is een zebra?

Een korte introductie.

In dit boek staan paarden voor de grote meerderheid van de mensen.

Mensen die zich in deze wereld meestal goed weten te redden.

Die zich hebben aangepast aan haar ritme, haar regels en haar volume.

Zebra's staan voor mensen

bij wie het innerlijke landschap anders is opgebouwd.

Niet beter.

Niet slechter.

Anders.

Een zebra is geen paard

dat niet goed functioneert.

Een zebra is een wezen

dat de wereld anders waarneemt:

dieper,

sneller,

fijner,

intensiever.

Een zebra voelt nuances

die anderen ontgaan.

Het denkt in patronen

terwijl anderen in lijnen denken.

Het voelt in kleuren

terwijl anderen slechts grijstinten zien.

Dat is geen gebrek.

En geen overschot.

Het is een andere manier

van zijn in de wereld.

Een zebra is niet

'te veel'.

Niet 'te gevoelig'.

Niet 'ingewikkeld'.

Het is gewoon een zebra.

En in een wereld
die grotendeels op paarden is ingericht,
valt dat op.

Zebra is geen titel.
Geen diagnose.
Geen prestatiekenmerk.
Geen getal.

Zebra beschrijft geen resultaat,
maar een ervaring.
Een innerlijk bouwplan.
Een manier om de wereld waar te nemen
en erop te reageren.

Misschien herken je jezelf hierin.
Misschien ook niet.
Allebei is goed.

In een wereld vol paarden
hoort een zebra vaak dezelfde zinnen:

'Doe eens normaal.'
'Waarom kun je niet gewoon zijn zoals de anderen?'
'Je bent veel te gevoelig.'
'Je stelt je aan.'
'Je denkt te veel.'
'Waarom ben je zo ingewikkeld?'
'Kun je niet gewoon eens uitschakelen?'
'Je bent altijd anders.'

Maar zebra's zijn niet gewoon.
Ze zijn prachtig anders.

Ze voelen dieper.
Denken verder.
Zien meer.

En ze dragen strepen

die niet iedereen kan zien.

Vind jezelf terug.

Welkom bij je kudde.

1. Hoe een zebra zijn strepen ontdekt



Niemand wordt een zebra.
Een zebra ben je vanaf het begin.

Sommigen weten dat al als kind.
Ze voelen dat ze de wereld op hun eigen manier bekijken —
intensiever, sneller, kleurrijker, luider, fijner.

Anderen groeien op in paardenkuddes.
Ze leren draven zoals paarden, eten zoals paarden,
paardentaal spreken en paardachtig voelen.

Ze passen zich aan, omdat iedereen dat doet.
En omdat niemand hen vertelt
dat hun strepen onder de huid al aanwezig zijn.

Jarenlang — soms tientallen jaren — gaat dat zo door.

Een zebra kan heel goed leren
om niet als zebra gezien te worden.
Het kan zijn instincten ontkennen,
zijn vreugde dempen,
zijn angst beter verbergen
en zijn denken dwingen in rechte lijnen.

En toch voelt een zebra op een dag,
midden in het dagelijks leven,
dat er iets in hem roept.

Een lichte onrust.
Een kleine waarheid die aanklopt.

En dan gebeurt er iets:
een zin, een mens, een moment,
een ogenblik van uitputting of helderheid —
en de strepen, die er altijd al waren,
beginnen te glanzen.

Het is geen worden.
Het is herkenning.

Een zacht oplichten.

De zebra ziet zichzelf
voor het eerst echt.

Zebra's herkennen elkaar.

En er gebeurt iets bijzonders
wanneer zebra's andere zebra's ontmoeten.

Dat gebeurt niet toevallig.

Niet altijd meteen —
maar snel.

In een blik.
In het ritme van een zin.
In de manier van denken, voelen, vragen.

Paarden horen alleen woorden.
Zebra's horen de ondertonen.

Een zebra herkent:
'Daar is iemand die de wereld ziet zoals ik.'
'Daar is iemand die mij niet vermoeiend vindt.'
'Daar is iemand die mijn intensiteit begrijpt,
zonder dat ik mezelf kleiner hoeft te maken.'

Dat is geen mythe.
Het is een resonantieverschijnsel.

Zebra's trillen op een vergelijkbare frequentie.

Ze hoeven zich niet uit te leggen.
Ze hoeven niet te maskeren.

Hun strepen worden zichtbaarder,
helderder,
lichtgevender.

In de nabijheid van andere zebra's
houdt de zebra op
een slecht paard te zijn.

En begint het
een goede zebra te worden.

Waarom voel ik me al jaren niet op mijn plek?

Er is een vraag
die veel zebra's hun hele leven vergezelt:

'Waarom voel ik me al jaren niet op mijn plek?'

Ze duikt zacht op.
Zelden luid.
Vaak midden in het dagelijks leven.

Tussen e-mails, gesprekken, verplichtingen.
Tussen aanpassen en uitputting.

En ze blijft.

Niet als een scherpe pijn,
maar als een fijne dissonantie.

Een innerlijke verschuiving.
Het gevoel dat er iets aan jou niet in de wereld past —
of dat de wereld niet bij jou past.

Zebra's kennen die vraag.
Ze kennen haar goed.

Ze dragen haar als een geheim
dat niemand wil hebben.

Want zebra's voelen vroeg:
'Ik denk anders.'
'Ik voel anders.'
'Ik reageer anders.'
'Ik ben anders.'

Maar ze weten niet waarom.

En ze leren snel
dat anders—zijn
in paardenkuddes niet wordt gevierd.

Dus passen ze zich aan.

Te goed.
Veel te goed.

Ze observeren.
Ze imiteren.
Ze dempen zichzelf.

Ze draaien hun licht zachter,
zodat niemand verblind raakt.

En met elk jaar,
met elke poging
een goed paard te zijn,
groeit die stille vraag:

'Waarom pas ik er niet in?'
'Waarom kost wat voor anderen vanzelf gaat
mij zoveel kracht?'
'Waarom word ik zo vaak verkeerd begrepen?'

Zebra's merken de kleine wrijvingen van het dagelijks leven.
De minuscule scheurtjes in het samenzijn.
De eindeloze inspanning om normaal te lijken.

Ze passen in ruimtes,
maar zelden in verwachtingen.
Ze vinden woorden,
maar weinig begrip.
Ze vervullen rollen,
maar niet zichzelf.

En terwijl ze zo functioneren,
functioneren,
functioneren,
wordt de vraag luider:

'Waarom voel ik me al jaren niet op mijn plek?'

Het antwoord is eenvoudig
en toch moeilijk te geloven:

Omdat je nooit op de verkeerde plek was.
Je stond alleen in het verkeerde licht.

Een fles water kost in de supermarkt 50 cent.
In een restaurant 3 euro.
Op de luchthaven 12 euro.

Het is dezelfde fles.
Hetzelfde water.
Dezelfde inhoud.
Dezelfde moleculaire structuur.

Wat verandert,
is het kader.
De omgeving.
De context.
De behoefte van degenen
die ernaar kijken.

En precies zo is het met jou.

Je was niet minder waard
toen men je over het hoofd zag.
De waarde was er altijd al.
De plek bepaalde alleen
of men haar kon zien.

Zebra's in paardenkuddes
zien eruit als paarden
wanneer het licht vlak valt.

De strepen verdwijnen.
De contouren lossen op.
Het eigen ritme wordt onzichtbaar.

Het wezen past zich aan
aan de omgeving.
Niet omdat het dat wil —
maar omdat het moet.

Maar diep vanbinnen
was er altijd iets
dat niet meeging.

Iets dat weigerde
volledig te verdwijnen.

Iets dat fluisterde:

'Ik ben niet zoals zij.'

Niet beter.
Niet slechter.
Alleen anders gebouwd.

En op een dag komt het moment
waarop het niet meer
te negeren is.

Een aanleiding.
Een mens.
Een zin.
Een stilstand.
Een uitputting.
Een inzicht.

Iets dat je innerlijk
voor een ogenblik verlicht —
en je ziet het:

De strepen.
De jouwe.
Die er altijd al waren.

Dan wordt duidelijk
waarom je je jarenlang
niet op je plek hebt gevoeld:

Niet omdat je niet past.
Maar omdat je nooit gezien werd.

Niet als wat je bent.
Als zebra.

En dat inzicht
is geen einde.

Het is een begin.

Een begin van helderheid.
Van waardigheid.
Van vanzelfsprekendheid.
Van erbij horen.

Een begin van jou.

Maskeren – wat zebra's doen om niet op te vallen

Zebra's maskeren
lang voordat ze weten
dat dit woord bestaat.

Ze leren vroeg
hun strepen te verbergen.

Niet uit misleiding.
Uit noodzaak.

In paardenkuddes
val je niet op door volume,
maar door intensiteit.

Door waarneming.
Door diepte.
Door vragen
die niemand had willen stellen.

En omdat zebra's voelen
dat hun strepen
andere paarden onrustig maken,
beginnen ze die te verbergen.

Maskeren betekent niet liegen.
Het betekent: jezelf verkleinen.

Prikkels terugregelen.
Gevoelens kleiner vouwen.
Gedachten afremmen.
Waarheden inslikken.
Tempo verminderen.
Scherpte afronden.
Intensiteit verbergen.
Diepte camoufleren.
Gevoeligheid wegstoppen.

Maskeren is de kunst
om niet te veel op te vallen
in een wereld
die je niet herkent.

Maskeren is overleven.

Maskeren is een noodprogramma
dat op een dag
het dagelijks leven wordt.

Zo normaal als tandenpoetsen.
Zo vanzelfsprekend
dat je op een gegeven moment vergeet
dat het een masker is.

En hoe beter je wordt
in maskeren,
hoe minder je merkt
dat je het doet.

Dat is de paradox:

De zebra's
die het best maskeren,
zijn vaak degenen
die het laatst ontdekken
dat ze zebra's zijn.

Maskeren maakt moe.

Zacht moe.
Niet spectaculair.
Niet dramatisch.

Maar als een constante druk
in het innerlijke systeem —
een druk die je wegademt
tot je hem niet meer voelt.

Tot er iets gebeurt.

Een zin.
Een mens.
Een moment.

En ineens besef je:

'Ik ben niet uitgeput
omdat ik zwak ben.'
'Ik ben uitgeput
omdat ik me anders voordoet.'

Of beter:
'Omdat ik me verstop.'

Maskeren is geen fout.

Het is een teken
dat je ergens was
waar je strepen
niet welkom waren.

Maar ze zijn er.
Altijd.

En wanneer het licht klopt —
wanneer je gezien wordt —
dan beginnen ze te glanzen.

Functioneren ondanks innerlijke chaos.

Zebra's kunnen functioneren.
En ze doen dat ook.
Lang.
Goed.
Over hun grenzen heen.

Van buitenaf oogt het stabiel.
Georganiseerd.
Betrouwbaar.
Intelligent.
Vanzelfsprekend.

Van binnen ziet het er anders uit.

Binnen is er voortdurend scannen.
Een permanent controleren.
Een nerveus aftasten van de wereld.

'Ben ik te luid?'
'Te stil?'
'Te direct?'
'Te voorzichtig?'
'Te snel?'
'Te traag?'
'Te eerlijk?'
'Te intens?'
'Heb ik iemand gekwetst?'