

de **ANN SIMONS** zachte weg

ONDERNEMEN IS
BELANGRIJKER
DAN WINNEN



LANNOO
CAMPUS

Inhoud

Ten geleide

Ondernemen is belangrijker dan winnen 7

Lessen uit het judo

De zachte bakermat 11

Olympisch dromen

En ontwaken in Sydney 15

Onderweg is de weg

Gedaan met Spelen 27

VANUIT JEZELF

Ondernemend leiderschap in vier banden 31

De basis 33

WITTE BAND – Neem je verantwoordelijkheid op 37

GELE BAND – Je bent de architect van je eigen leven 45

ORANJE BAND – Een droom is een doel met een deadline 53

GROENE BAND – Pak het stuur in handen 59

Valkuilen voor de ondernemende leider 63

WELKOM IN LES ONDES

Op reis naar jezelf 67

LOS VAN JEZELF	
Ondersteunend leiderschap in drie banden	75
De basis	77
BLAUWE BAND – Koester geen verwachtingen	89
BRUINE BAND – Creëer het kader	95
ZWARTE BAND – Plant het zaadje	99
Valkuilen voor de ondersteunende leider	103
SAMEN OP WEG	
Inclusief leiderschap: de zeven banden in balans	107
Vrij schakelen	109
De zachte weg als levenskunst	111
Inclusief op exploratie	113
Klein is groots	117
Duurzame doelen	121
Ecosysteem zonder ego's	123
Ten uitgeleide	127
De gids in jou	
Naar morgenland	
Brief van Jef De Wit	129
Overzicht	133
Ann dankt	142

Ten geleide

Ondernemen is belangrijker dan winnen

Wat heeft een judoka met inclusief leiderschap? Twintig jaar geleden tarte Ann Simons alle verwachtingen en veroverde ze brons op de Olympische Spelen, vandaag coacht ze jonge mensen om zichzelf te overstijgen bij de Cronos Groep. Twintig jaar en vijf olympiades later blikt ze voor het eerst terug op haar prestatie in Sydney 2000. Ze beschrijft de wedstrijddag, analyseert haar kampen en trekt er duidelijke lessen uit.

7

Door de jaren heen ontwikkelde ze ‘de zachte weg’, een levenskunst die ondernemend en ondersteunend leiderschap verbindt in een inclusief model. Een ondernemende leider neemt de verantwoordelijkheid om vanuit zichzelf te creëren, in samenwerking met anderen. Voor een ondersteunende leider is de ultieme uitdaging loskomen van zichzelf om de ander te empoweren, zonder directe erkenning te verwachten.

Simons legt de link tussen haar ervaringen als olympiër en coach van jonge ondernemers. Soms moeizaam groeiend buiten de spotlights, vaak uitgaand van de eigen kracht, onafhankelijk maar solidair, ieder op zijn of haar tempo. Moderne ondernemersverhalen.

Aan de hand van de zeven kleurenbanden die we kennen uit het judo, bouwt ze een systeem op dat het systeemdenken overstijgt. Een structuur die allesbehalve rigide is, maar fluïde, een proces dat leeft en groeit. Aan het eindpunt, dat evengoed een beginpunt is, vloeien de zeven banden samen in een kringloop die het mogelijk maakt om vrij te schakelen tussen ondernemen en ondersteunen. Terug waar nodig, vooruit wanneer het kan. De zachte weg.

Er als leider vanuit jezelf naar streven je eigen droom waar te maken en er als leider los van jezelf naar streven de ander zijn droom te laten waarmaken. Je kunt beide invalshoeken plaatsen op een spectrum, van extreem

ondernemend leiderschap tot extreem ondersteunend leiderschap. De zachte weg brengt je naar het gepaste kruispunt, afhankelijk van de context en de noden van de betrokkenen. Het gaat over de moed om in beweging te blijven, je niet te laten vastpinnen, voortdurend in vraag te stellen waar je bent en waarom je daar bent.

De extreem ondernemende leiders aan het ene uiterste interpreteren zaken aan de hand van hun eigen agenda, ze focussen op winnen en zetten hun ego centraal. Voor hen zijn mensen middelen om financieel kapitaal te vergaren. Vaak maken ze hun dromen waar ten koste van de ander. De ondersteunende leiders aan het andere uiteinde dienen hun omgeving ten koste van zichzelf. Vaak verliezen ze hierdoor het hogere doel uit het oog. Een evenwicht is wenselijk. Aan beide kanten van het spectrum ontstaan interessante ideeën. *Conscience* kan ons helpen daartussen te navigeren. Bewustzijn als moreel kompas. Een gevoel van rechtvaardigheid en eerlijkheid. Een waardeset die religie, cultuur, geografie, nationaliteit en ras overstijgt. Onafhankelijk van de tijd en de ruimte waarin we leven.

‘Wat is goed voor mij?’ Maar ook: ‘Wat is goed voor de ander en wat kan ik daarvoor doen?’ De zachte weg is een permanent streven naar balans. Een pleidooi voor wenselijk, menselijk evenwicht. Een levenskunst. Hannah Arendt omschreef het als volgt: ‘Zonder liefde en de gedeelde verantwoordelijkheid voor de wereld – *Amor Mundi* – kan er onvoldoende tegenwicht geboden worden aan de *Amor Sui*, de zelfzucht, het ego dat als het primaat van het kapitalisme geldt.’

Een inclusieve leider plaatst een onderneming in het hart van de maatschappij. Als een ecosysteem zonder ego. Economisch verantwoord en sociaal voelend. Wat goed is voor de een, moet goed zijn voor de ander. Samen op de zachte weg naar morgen. Ook op Wall Street groeit het besef dat bedrijven niet alleen meerwaarde voor de aandeelhouders moeten nastreven, maar eveneens de belangen van werknemers, klanten en de bredere gemeenschap dienen. Hebzucht ruimt langzaamaan plaats voor duurzaamheid, diversiteit en welzijn. Een bedrijf is geen eiland, maar (een deel van) een ecosysteem.

De zachte weg is een andere manier om met de uitdagingen van de eenentwintigste eeuw om te gaan: de continue verandering, de onzekerheid en complexiteit. Anno 2020 zitten we midden in de vierde industriële

revolutie. De grenzen tussen reëel en virtueel, economie en ecologie, leven en werk vervagen. Robotisering, nanotechnologie, internet of things, AI; de ontwikkelingen volgen elkaar steeds sneller op. Hoe we produceren, consumeren en met elkaar omgaan, zal fundamenteel veranderen.

Met dit boek toont Ann Simons zich een gids op de zachte weg, waar ondernemen belangrijker is dan winnen, waar mensen meer zijn dan concurrenten en een volger ook een leider kan worden. Positief en inclusief. Samenwerken is samenleven.

Lessen uit het judo

De zachte bakermat

We beginnen met een buiging. Nee, dat is geen teken van onderwerping, maar een gebaar van wederzijds respect. We buigen allebei, schrijver en lezer, en we buigen naar elkaar toe. Zo zullen we het boek ook afsluiten. Waarna we elk weer onze weg gaan. Een zachtere weg, tegen dan.

11

Maar eerst terug in de tijd, naar waar de zon opkomt. Het judo heeft diepe wortels in de Japanse geschiedenis. Meer dan een vechtsport is het de kunst van de zelfverdediging. Het betekent letterlijk: 'de zachte weg'. De krijgskunsten waaruit judo ontstaan is, waren een pak minder zacht. Aan de oorsprong ervan ligt jiu-jitsu, een verzamelnaam voor de technieken die de samoerai meester waren. In 1882 ontwikkelde professor Jigoro Kano het judo verder. Toen hij amper 22 was, opende hij zijn eerste judoschool in Tokio, de kodokan. Deze dojo (oefenruimte) is tot vandaag het heiligdom van de judosport.

Jigoro Kano kon zich niet vinden in de ruwe technieken van het traditionele jiu-jitsu en tai-jutsu die hij zich als leerling eigen moest maken. Als student filosofie en pedagogiek aan de universiteit van Tokio integreerde hij mentale aspecten en omgangsvormen in zijn nieuwe verdedigingskunst, naast de lichamelijke training. Meester Kano selecteerde technieken om de tegenstander uit te schakelen zonder hem ernstig te verwonden. Het werd de basis van het judo.

De actuele wedstrijdvariant verschilt danig van de basisvorm zoals Kano die ontwikkeld heeft. Het originele uitgangspunt was dat kracht geen rol van betekenis zou spelen. Door de aangeleerde technieken juist toe te passen, zou een kleine en zwakke persoon zich op een elegante manier tegen een grote en sterke aanvaller moeten kunnen verdedigen. Kano putte uit de rijke Japanse gevechtstradities, maar bepaalde combinaties van klemmen en worpen liet hij weg uit het repertoire. Die kunnen gevaarlijk zijn als de partner de techniek van het meerrollen onvoldoende beheerst.

Oorspronkelijk was het judo een zelfverdedigingskunst waarbij twee be-
geppen uit de filosofie van Jigoro Kano centraal staan.

Seiryoku-Zenyo

Maximale effectiviteit met minimale inzet

Wat je ook doet, het moet gebeuren met een zo goed mogelijke inzet van
geestelijke en lichamelijke energie. In het judo leren we de kracht van de
tegenstander te gebruiken om hem ten val te brengen. In het dagelijkse le-
ven vertaalt dat zich in: het kiezen van de juiste handelingen, op het juiste
moment.

Jita-Kyoei

Wederzijds profijt en welbevinden

Wij als judoka's dienen respect te hebben voor onszelf en voor de ander.
Alleen door samen te werken, kunnen we vaardigheden aanleren. Zonder
tegenstander ben je niets. Je hebt iemand nodig die valt voor jou en jij moet
vallen voor iemand anders. Deze opvatting van samenwerkend leren is ook
in andere gebieden van toepassing. We kunnen niet vooruitgaan als we
niet in staat zijn om de andere te dienen.

De zachte weg die ik in dit boek beschrijf, streeft naar leiderschap geba-
seerd op deze principes. Naar een nieuwe levenskunst zonder eindpunt.
Een kringloop. Een oneindigheid, zo je wil. Het is een samenspel van ener-
zijds effectiviteit en efficiëntie: de juiste dingen doen en niet alleen de din-
gen juist doen, en anderzijds een streven naar duurzaam welzijn. Daarin
schuilt de levenskunst van de zachte weg: telkens de balans weten te vin-
den tussen schijnbaar tegenstrijdige dilemma's.

Sinds mijn kindertijd ben ik gepassioneerd door judo en de filosofie erom-
heen. Na mijn professionele sportcarrière is de passie voor het wedstrijd-
judo, waar kracht een veel grotere rol speelt, weggeëbd. Mijn passie voor
judo als levenskunst is gebleven. De krachtmeting is ingeruild voor een
waardemeter. Deelnemen is echt belangrijker dan winnen.

Tussen judo en leiderschap zijn heel wat lijnen te trekken. Met veel eerbied
voor Jigoro Kano wil ik ze hier samenbundelen tot een zachte weg. Enkele
parallellellen:

- Judo en de zachte weg als levenskunst zijn gebaseerd op balans.
- Daar waar het wedstrijdjudo veel meer rond de strijd en het ego draait,

gaat het bij de zachte weg over *conscience*, bewustzijn, geweten: de innerlijke stem die ons in contact brengt met wie we werkelijk zijn. *Conscience* als tegenhanger van ego.

- Beide pakken dilemma's aan en ontmijnen ogenschijnlijke tegenstrijdigheden.
- Duurzaam vooruitdenken. Jigoro Kano dacht na over hoe een kleine persoon zich kon verdedigen tegen een grotere aanvaller, maar op een duurzame manier, zonder hem onnodig te kwetsen. Op de zachte weg ziet een leider de toekomst voordat de ander die ziet. En hij faciliteert de ander op een zachte manier om in zichzelf te geloven, zodat de toekomst op een duurzame manier gecreëerd wordt, in plaats van gecontroleerd.
- Loslaten staat boven controleren. Zonder uitgebreid in te gaan op de technieken van het judo, werken die veel beter als we ontspannen zijn, als we van het spelletje genieten en er energie uithalen. Ook op de zachte weg van de inclusieve leider is loslaten en van daaruit (laten) creëren beter dan controle uit te oefenen.
- De zachte weg heeft rechten en plichten. Ik ken geen enkele sport waarin discipline zo'n grote rol speelt als in het judo. De zachte weg bewandelen als levenskunst vraagt ook veel discipline en een diep besef van rechten en plichten.
- We doen het samen. Op de zachte weg zijn we niets zonder de ander. Het is een vorm van inclusief leiderschap. Enkel samen met anderen kunnen we iets bereiken. We bestaan omdat de ander bestaat. We gaan vooruit omdat de ander bereid is ons te dienen.

Ik heb ervoor gekozen om de zachte weg op te bouwen rond een aantal kleuren, niet toevallig de opeenvolgende banden in het judo. Het verschil is dat ze in de judosport iets zeggen over het niveau van meesterschap, bij de zachte weg als levenskunst is dat niet zo. Leven volgens de zeven kleurbanden kan de mensheid op een duurzame manier vooruitstuwten, zonder daarbij het welzijn van de mens uit het oog te verliezen.

In het volgende hoofdstuk neem ik je mee naar de Olympische Spelen in Sydney, het hoogtepunt van mijn judocarrière. Het belang van jezelf en de ander te kennen, loopt als een rode draad door die dag. Je kunt het ook zien als een start- en eindpunt op de zachte weg als levenskunst.

Olympisch dromen

En ontwaken in Sydney

*Heb je hiervoor zo hard gewerkt?
Laat je de kans op olympische roem liggen?
Is dat wat je aan de wereld te tonen hebt?
Word eens wakker!*

15

Vier korte zinnnetjes. Meer had Eddy De Smedt niet nodig. Hij was mijn *mental facilitator* op de Olympische Spelen van Sydney. Het was 16 september 2000. Die dag moest het gebeuren. De wake-upcall werkte. Die dag zou ik mijn beste wedstrijd ooit vechten. Hij zorgde ervoor dat ik me niet meer liet afleiden door mijn emoties en door de omgeving. De innerlijke stemmetjes zwegen. Ik kon focussen op mijn missie.

Voor veel atleten was Eddy De Smedt, topsportdirecteur van het Belgisch Olympisch Interfederaal Comité (BOIC), een vertrouwenspersoon. Aan hem kon je alles kwijt. Hij was er altijd en overal, schijnbaar onzichtbaar. Zijn gave: anderen laten schitteren. Eddy empowerde ons. Als leider in de schaduw verstond hij de kunst om een context op maat te creëren.

Mijn bronzen medaille in Sydney heb ik te danken aan het counteren van mijn eigen emoties. De belangrijkste les na tien jaar judo op het allerhoogste niveau: de absolute wereldtop kun je pas bereiken als je je leven niet laat leiden door je gevoelens, de moed hebt om een eigen pad te bewandelen, de controle neemt over wat je hebt opgebouwd.

Uit die ene dag heb ik geleerd dat je vooruitgang boekt als je zowel jezelf als de ander kent. Wie ben je en waarom doe je het? Wat zijn je sterktes en je zwaktes? Wat zijn je passies? Waar krijg je energie van? Waar liggen de valkuilen en hoe ontwijk je die? Hoe hou je emoties onder controle? Hoe overstijg je de context om het grotere geheel te zien? Het is een verhaal van skills en persoonlijkheid. Het is waarmee ondersteunend leiderschap zich onderscheidt van andere vormen van leiderschap.

In het judo spreken we van een tegenstander. In dit boek zal ik het hebben over de ander. In het 'echte' leven hoeft de ander geen tegenstander of concurrent te zijn. Zoals je ook wilt te weten komen wie je zelf bent, moet je nieuwsgierig zijn naar haar of hem. Pas dan kan succes duurzaam zijn.

16 september 2000, dag op dag

De Olympische Spelen in Sydney. 'Mijn' Spelen. Hier heb ik zo lang naartoe gewerkt. Van bij het opstaan voel ik het: dit wordt mijn dag.

Het is Sacha, zoals wij bondscoach Alexander Jatskevitch noemen, die me wekt. Samen fietsen we door het olympisch dorp op weg naar de eerste horde: de officiële weging.

Op elk toernooi worden judoka's om 7 uur in de ochtend gewogen. Kinderspel toch? Niet voor mij. Mijn hele carrière is het een gevecht geweest om toch maar onder die 48 kilogram te duiken (de lichtste gewichtsklasse bij de vrouwen). Tien gram te veel en je bent meteen gediskwalificeerd. Afgelopen voor het begonnen is. Maanden dieet heeft het mij gekost om hier te raken. Soms niet meer dan twee yoghurtjes, één appel en twee sneetjes met kippenwit voor zes uur training. Het is niet alleen een fysiek gevecht geweest, maar vooral ook een mentale strijd – het bepaalt je hele leven. Ik ben vaker bezig geweest met het halen van mijn gewicht dan met de wedstrijd te visualiseren.

Weeg je aan de vooravond nog één of twee kilogram te veel, dan is het doffe ellende. 'Vocht aftrainen', zoals dat in het jargon heet. Beeld je in: het is 26 graden in de martelgang van een muffig Oost-Europees hotel en jij moet je zweetpak nog aantrekken. Een veredelde vuilniszak is het, een dwangbuis van plastic waarin je lichaam instant in het rood gaat. Alsof je traint in een snelkookpan. Je rent van de ene kant naar de andere kant, één uur, anderhalf uur, twee uur als het moet, tot je tegen de muren oploopt. Daarna een warm bad, niet altijd in de meest hygiënische omstandigheden. Dan in bed onder een dik deken, oververhit, uitgedroogd, duizelig, misselijk. Je weet niet wat je juist moet voelen, je weet alleen dat je zweet.

Na een frisse douche ga je op de weegschaal staan: tussen de 47 en 47,5 kilogram – in mijn geval, meestal toch. Dat betekent dat ik drie kilogram vocht of meer dan vijf procent van mijn lichaamsgewicht kwijt ben. Ik mag bijdrinken en in mindere mate eten tot ik 48,4 weeg. De ervaring heeft me geleerd dat ik die nacht nog een minimum verlies, zelfs na drie kilogram

dehydrateren. Het hoort er blijkbaar bij in de judowereld: iedereen traint af, ziet af. Niet alleen je vet moet eraan geloven, maar ook veel te veel vocht. Ik heb meermaals last gehad van geblokkeerde nieren of een blaasontsteking. Tot vandaag moet ik er alert voor zijn.

Daags voor een wedstrijd is het niet evident om in slaap te vallen. Een cocktail van stress en dorst en eenmaal weggezonden, dezelfde dromen, zeg maar nachtmerries: ofwel wordt mijn mond dichtgeplakt zodat ik nooit meer iets kan drinken, ofwel kruip ik op handen en knieën door een enorme drankenhal, van palet naar palet, om telkens opnieuw een flesje te openen en nauwelijks te mogen nippen. Ik schrik wakker, vrezend dat ik te veel gedronken heb. Het enige voordeel: angstzweet is ook weer wat vocht minder.

Voor Sydney heb ik mijn gewicht zo goed uitgebalanceerd dat ik er ter plekke nog maar één kilogram moet aftrainen. Een wereld van verschil. Op het moment van het avondmaal weeg ik 47,3 kilogram, daardoor mag ik drinken en zelfs een beetje pasta eten. Die avond is het rustig in de eetzaal van het olympisch dorp. De meeste atleten, begeleiders en coaches zijn vertrokken naar de openingsceremonie. Die laat ik aan mij voorbijgaan, morgen is het wedstrijd.

Ook de wielrenners moeten aan de bak op de eerste dag van de Spelen. We eten samen een lichte maaltijd. Ik zit naast Axel Merckx. Hij vertelt wat hij van zijn eerste Spelen verwacht. Straks bespreekt hij de tactiek voor morgen met zijn vader Eddy, de grootste van allemaal. Ik voel de magie van deel te mogen uitmaken van deze familie. Dit zijn de Olympische Spelen. Je voelt het in elke vezel van je afgetrainde lijf, in elke opgepompte hartslag. Wedstrijden, tegenstanders, voorbereiding, focus: in principe is alles hetzelfde. En toch is alles anders.

Na het eten kuier ik nog even door het dorp, pik op de schermen een stukje mee van de openingsceremonie. Rust en stabiliteit. Als ik later terugkijk, besef ik dat het cruciale factoren zijn, de basis voor duurzaam succes. Die ochtend ben ik heel ontspannen. Ik heb prima geslapen. Onderweg op de fiets kom ik een groepje Nederlandse atleten tegen. Ik ben vroeg, heb nog wat tijd en sla een praatje met enkele judoka's die ik ken uit de voorbereiding. Op stages in het buitenland zitten we vaak samen met de Nederlanders.

Pieter van den Hoogenband staat er ook bij, heel relaxed. De Nederlandse zwemmer zal die week olympisch kampioen worden op de 100 meter vrije slag. 'Een weging?', vraagt hij. In zijn sporttak kennen ze dat niet. Ik leg het hem uit en merk bij mezelf dat ik toch een beetje nerveus word. Op naar de weegschaal.

Het verdict: 47,5 kilogram. Verdomme, ik had toch nog een blikje Fanta kunnen drinken gisterenavond. Maar ik voel me goed, dus geen vrouw overboord. Randje flauwvallen is niet aan de orde, ook geen andere ongemakken die kunnen opspelen als je te weinig gegeten of gedronken hebt. Dat neemt niet weg dat ik bij het buitenkomen direct twee flesjes Aquarius en een liter water binnenspeel. Het rijsttaartje smaakt me zo dat m'n ogen ervan gaan glinsteren – ik moet denken aan mijn zoontje nu, wanneer die niet één maar twee bollen ijs krijgt.

Met Sacha fiets ik richting grote eetzaal in het olympisch dorp. Na de maandenlange dieetnachtmerrie beland ik nu in een droom: een ontbijtbuffet voor tienduizend atleten en coaches, voor alle culturen, voor elke allergie, koud en warm, gezond en vet. 's Ochtends graag een hamburger? Het kan. Ik weet niet wat kiezen. Pasta zonder saus met bruine suiker dan maar. Zoals voor elke wedstrijd. De croissants, speculaasjes gevuld met witte crème en *pancakes* met bosbessen laat ik links liggen. Morgen misschien, als ik goed gevochten heb vandaag.

Dit is immers de dag waarrond een hele sportcarrière draait, de belangrijkste uit mijn leven als topsporter. Het bordje pasta met bruine suiker smaakt en ik ben niet omgekomen van de dorst. Samen met Sascha bekijk ik de loting. Die vindt altijd plaats de avond voor het toernooi start. Sommige judoka's staan erop die nog te zien voordat ze gaan slapen. Ik niet. Eerst rustig bijdrinken. Achteraf besef ik dat je je bij bepaalde omstandigheden moet neerleggen. Met sommige dingen heb je gewoon te dealen. Een slechte of een goede loting, ze is wat ze is. De loting is nu eenmaal je lot. Het kan altijd erger. In mijn eerste wedstrijd tref ik een onbekende Tunesische judoka. Dat moet lukken.

Vanwege het uurverschil met de rest van de wereld beginnen de wedstrijden in Sydney om 13 uur. Ik heb nog wel even tijd. In het olympisch dorp is de samenhang bijna tastbaar. Je daar op een kamp voorbereiden is heel anders dan op je bed liggen in een hotel in het voormalige Oostblok

waar de lift maar een uur per dag werkt. Ook dat zijn soms de omstandigheden.

Het ritje door het olympisch dorp na het ontbijt staat voor altijd op mijn netvlies gebrand. Het geeft me een rust die ik later in mijn sportcarrière nooit meer gevoeld heb. Heel even weet ik te ontsnappen aan de focus van de dag. Ik zit in een flow, de hele voormiddag lang. Een flow die niet flou is, de details zijn haarscherp. En ze zijn dat gebleven.

Een rood busje brengt me naar de judotempel. Daarna rijdt het blijkbaar door naar de tennisvelden, want toevallig beland ik op de bank naast Lleyton Hewitt, de toenmalige verloofde van Kim Clijsters. De Australiër is op weg naar zijn eerste enkelspel. Normaal ben ik voor een wedstrijd niet aanspreekbaar, maar mijn nieuwsgierigheid haalt de bovenhand. Lleyton vindt het jammer dat Kim er niet is. Als ze binnenkort trouwen, zegt hij lachend, kunnen ze op de volgende Spelen misschien samen aantreden in het gemengd dubbel. Het zal er niet van komen.

In de zaal ben ik bij de eersten. Mijn vader en mijn clubtrainer zijn er ook al. Intuïtief stap ik de mat op – hier zullen vandaag de dames in de klasse tot 48 kilogram hun programma afwerken. Ik ben een dame en ik weeg minder dan 48 kilogram. Dit is mijn mat. Omdat er nog niemand is, doe ik hier mijn stretching. Ik adem de sfeer in, absorbeer het moment. In deze magnifieke zaal liggen slechts twee tatami's, eentje voor de vrouwen en eentje voor de mannen. Per dag staan er twee gewichtscategorieën op de affiche, ook gelijk verdeeld. Vandaag zijn de allerlichtste vrouwelijke en mannelijke judoka's aan de beurt. Voor iedereen is het toernooi in één dag afgehandeld. Als je meegaat tot het einde, is het mogelijk dat je tot zeven kampen moet vechten.

Voor mij draait de hele dag rond de ervaring en de magie van het moment. Na het stretchen in de wedstrijdhal warm ik verder op in een aanpalende ruimte die alleen toegankelijk is voor atleten. Ik ben geprikkeld zonder gestrest te zijn. Ik ben er klaar voor. Dan schalt mijn naam door de boxen. Het is tijd. Het werd tijd.

We staan met 23 judoka's aan de start. Allemaal hebben we ons hiervoor moeten kwalificeren op ons eigen continent. De strijd vooraf is lang en zwaar geweest. In mijn geval vooral een mentale strijd tegen Ilse Heylen.

Ilse was afgezakt naar mijn klasse om kans te maken op een deelname aan de Spelen. In Europa was ze mijn grootste concurrente. De eerste vijf op de Europese ranglijst zijn zeker van een olympisch ticket, met een beperking van één judoka per land per gewichtscategorie. In april 2000 stonden Ilse en ik voor het laatste kwalificatietoernooi in Rotterdam respectievelijk tweede en eerste op de Europese kwalificatielijst. Als Ilse goud haalde, mocht zij gaan en ik niet. Natuurlijk kwamen we elkaar tegen in de finale – een scenarist had het niet beter kunnen verzinnen. Ongeacht ons voorafgaande parcours werd alles beslist in Rotterdam. Wie won, mocht naar haar eerste Olympische Spelen. Zo hard kan sport zijn.

21

Amper vier maanden later, een eeuwigheid lijkt het, sta ik hier in Sydney tegenover een Tunesisch meisje. Ik ken haar niet. Vroeg in de wedstrijd kom ik op voorsprong. Maar dan begint de motor te sputteren. De stress giert door mijn lijf. Ik begin te twijfelen aan mezelf – tegen wie ben ik hier eigenlijk aan het vechten? Tegen een onbekende Tunesische of tegen een kant van mezelf die ik niet ken? De angst is verlamrend. De rede zoek. Ik haal het einde. Ik win. Vraag me niet hoe.

In de tweede kamp dient zich een Australische aan. In veel sporten zal het gastland voor medailles gaan, maar judo is niet meteen hun terrein. Ook deze judoka ken ik niet. Een topwedstrijd wordt het niet, maar ik doe wat ik moet doen. Geen halfuur later volgt de kwartfinale al, tegen de Duitse Anna-Maria Gradante. In de hele judowereld is zij degene met wie ik het best overweg kan. Ze is ook een van de weinige judoka's die vlot Engels spreekt. Negen maanden voor Sydney heeft ze een auto-ongeval gehad, haar voorbereiding is dus verre van optimaal verlopen.

Eenmaal op de mat gonst het van de stemmetjes in mijn hoofd. Ik had niet zo vriendelijk tegen haar mogen zijn, ook al was ze bijna een vriendin. Zij heeft niet dat loodzware circuit moeten afleggen om zich te plaatsen. Anna-Maria had zich één jaar voor de Spelen al gekwalificeerd via het wereldkampioenschap. Ik ben mijn focus kwijt en dat in de belangrijkste match van mijn leven. Waarom ben ik bezig met zaken die er op dat moment niet toe doen?! De wedstrijd eindigt scoreloos. De drie scheidsrechters moeten een winnaar aanduiden. Een van hen vindt dat ik het verdien om naar de halve finale te gaan. Dat is er één te weinig. Ik word doorverwezen naar de herkansingen.

Achteraf terugkijkend besef ik dat in deze partij de basis gelegd werd voor mijn transitie naar ondersteunend leiderschap. Een ondersteunende leider kent de ander en kent zichzelf. Alleen zo wordt succes meer dan alleen winnen. Het is het begin van duurzaamheid.

*Ken jezelf niet en de tegenstander niet,
en je hebt nauwelijks kans om te winnen.
Ken jezelf wel, maar de tegenstander niet
en je hebt 50 procent kans om te winnen.
Ken jezelf niet, maar de tegenstander wel,
en je hebt 50 procent kans om te winnen.
Ken jezelf én de tegenstander,
en je hebt de grootst mogelijke kans om te winnen.
(The Art of War)*

In de kamp tegen Anna-Maria was ik niet bezig met mezelf, maar ook niet met haar. Ik wilde vooral 'niet verliezen', maar daarmee win je niet, verre van zelfs. Na de verliespartij wil ik niet verder. Ik kan toch niet meer voor goud gaan. Ik kraak mezelf af in het bijzijn van anderen. Mijn kimono schud ik af en wissel ik in voor mijn trainingspak.

Enter Eddy De Smedt, de topsportdirecteur van het BOIC en de rust zelve. Op handen gedragen door elke atleet. Hij kan je het vertrouwen geven om die *extra mile* te gaan. Zes maanden voordien ben ik aan de slag gegaan met Eddy. Hij was er voor me als ik het gevoel had dat ik er helemaal alleen voor stond. Hij hielp me inzicht te krijgen in de wirwar van emoties: door vermoeidheid, heimwee, frustratie. Wanneer ik geen zin meer had in een vier uur durende training, wat evenveel betekent als vier uur pijn. Ik zit daar op een tafel, in trainingspak. Mijn kimono voor me, klaar om nooit meer gedragen te worden. Twee hoopjes ellende. En dan spreekt Eddy deze vier zinnen:

*Heb je hiervoor zo hard gewerkt?
Laat je de kans liggen op olympische roem?
Is dat wat je aan de wereld te tonen hebt?
Word eens wakker!*

In een flits is de ratio terug. Ik wil vechten voor brons. Met elke vezel van mijn lijf, iedere opnieuw gespannen zenuw.