



# ‘Obstakels zie je pas als je het doel uit het oog verliest’

ANNEMARIE POSTMA

Wie herinnert zich niet de beelden van de knielende toptennisser die in 1996 Wimbledon won, in zijn veel te grote tennisbroek. In de jaren die volgden zou hij steeds vaker het gevoel krijgen dat hij twee tegenstanders had: degene aan de andere kant van het net, en zijn eigen lichaam.

Door zijn vele blessures moest hij vervroegd afscheid nemen van de tenniswereld als topsporter. Richard Krajicek (32) over ambitie, pijn, en loslaten, maar ook over zijn leven na het tennis. “Eerst maar zorgen dat de spanning een beetje uit mijn lijf gaat, en de drang ernaar”.

De wesp die deze zomer neerdaalde in de tuin van Richard Krajicek was een domme wesp. “Kijk, ken je deze dingen”, zegt hij met fanatieke blik, als hij uit zijn schuur komt, met een minitennisracket dat onder lichte stroom staat en tot doel heeft er vliegen, muggen en wespen mee te elimineren. “Werken perfect”.

Krajicek draait ermee in zijn hand alsof hij op het rode gravel staat. Een achteloze tik van Krajicek volgt, terwijl hij met de andere hand een cola-light naar zijn mond brengt. Naar de andere wereld gemept

worden door Richard Krajicek. Best een heroïsche dood voor een wesp.

Ik krijg een mok koffie met daarop de Tsjechische stripheld ‘Molletje’: “Daar is onze zoon helemaal wild van”. Nog even een telefoontje, een cola-light in de keuken halen en hij zit. Krajicek ziet er fris en fit uit, ondanks het feit dat hij net terug is uit Athene voor een bezoek aan de Olympische Spelen.

“Ik ben het wel gewend. Het is ook een beetje mind over matter denk ik. Dat is wel iets wat ik van reizen geleerd heb. Je

moet er gewoon meteen weer tegenaan. Nu is een trip naar Athene niet echt heel zwaar, maar als ik uit Amerika was gekomen had ik hier ook gezeten”.

*Hoe komt het dat je er altijd zo strak en glad uitziet? Ik heb je nog nooit gezien op tv of in bladen met een foute foto, wallen, of poriën. Menig vrouw zou er jaloers op zijn.*

“Ik ben gewend aan weinig slaap. Ik heb heel slecht geslapen de laatste vier, vijf dagen in Athene. Laat terug elke avond,





dan weer vroeg op. Ik voel me wel moe, maar kennelijk toont zich dat niet overdreven”.

*Jij hebt persoonlijk niet zoveel met de romantiek van de Olympische Spelen, toch?*

“Voor wat betreft tennis niet. Als iemand een gouden medaille wint en daar heel blij mee is, dan vind ik het leuk voor hem. Maar zelf kijk ik meer naar wie de Grand Slams heeft gewonnen. Ik moet echt heel goed nadenken wie de vorige Olympische Spelen heeft gewonnen, maar ik weet wél wie de French Open en de Australian Open heeft gewonnen. Tennis zelf vind ik persoonlijk geen Olympische sport. Dat heeft te maken met het feit dat het tot voorkort niet interessant was voor je ranking om eraan mee te doen. Volgens mij is het dit jaar voor het eerst dat je punten kunt verdienen. Misschien vorige keer ook. Maar deze keer is het echt vier Grand Slams. Daarin kun je de meeste punten verdienen. Dan heb je nog een categorie Master Series toernooien. Dat zijn er negen”.

*Zou je nu wel hebben meegedaan?*

“Weet ik niet, misschien wel. De finale van de Olympische Spelen is acht dagen voor het begin van de US Open in Amerika. Ik begrijp dat iemand het fantastisch vindt om aan de Olympische Spelen mee te doen, maar ik begrijp diegene ook die zegt: ik doe het liever niet omdat ik andere toernooien belangrijker vind.”

*Jij bent een en al gezond, en toch in een keer geconfronteerd worden met lichamelijke beperkingen. Dat moet raar voor jou geweest zijn.*

“Ik heb altijd met blessures te maken gehad tijdens mijn carrière. Dat hinderde me even, en dan kon ik weer door. En op een gegeven moment hindert het je zoveel dat je niet meer doorkunt. Mijn afscheidsspeech vorig jaar vond ik heel zwaar. ‘Mijn lichaam heeft van mij gewonnen’, zei ik toen. Op zo’n moment denk je natuurlijk na over de pijn en teleurstellingen. Het was ongelooflijk moeilijk om er twintig maanden uit te zijn, weer terug te komen en te constateren dat het eigenlijk weer niet lekker gaat, en vervolgens binnen een

jaar eigenlijk definitief te moeten stoppen. Dat was onacceptabel”.

*Wat heeft pijn met je gedaan? Heeft het ook iets positiefs teweeg gebracht?*

“Pijn gaat over het algemeen wel voorbij. Ik had pijnen die eigenlijk niet meer weggingen. Wat ik daarvan heb geleerd is dat je went aan alles. Je went dus ook aan pijn. Met pijn opstaan, met pijn omgaan. Maar ook dat je pijn weer snel ontwend. Ik heb vorige week voor het eerst weer een toernooitje getennist. Ik was heel erg stijf en vond het toch niet meer zo prettig. Toen dacht ik wel: dat was allemaal normaal vroeger. Simon Vroeme, Europees recordhouder Steaple Chase, zei ooit treffend dat je moet uitkijken dat je het lijden niet verleert als je er te lang uit bent”.

*En nu?*

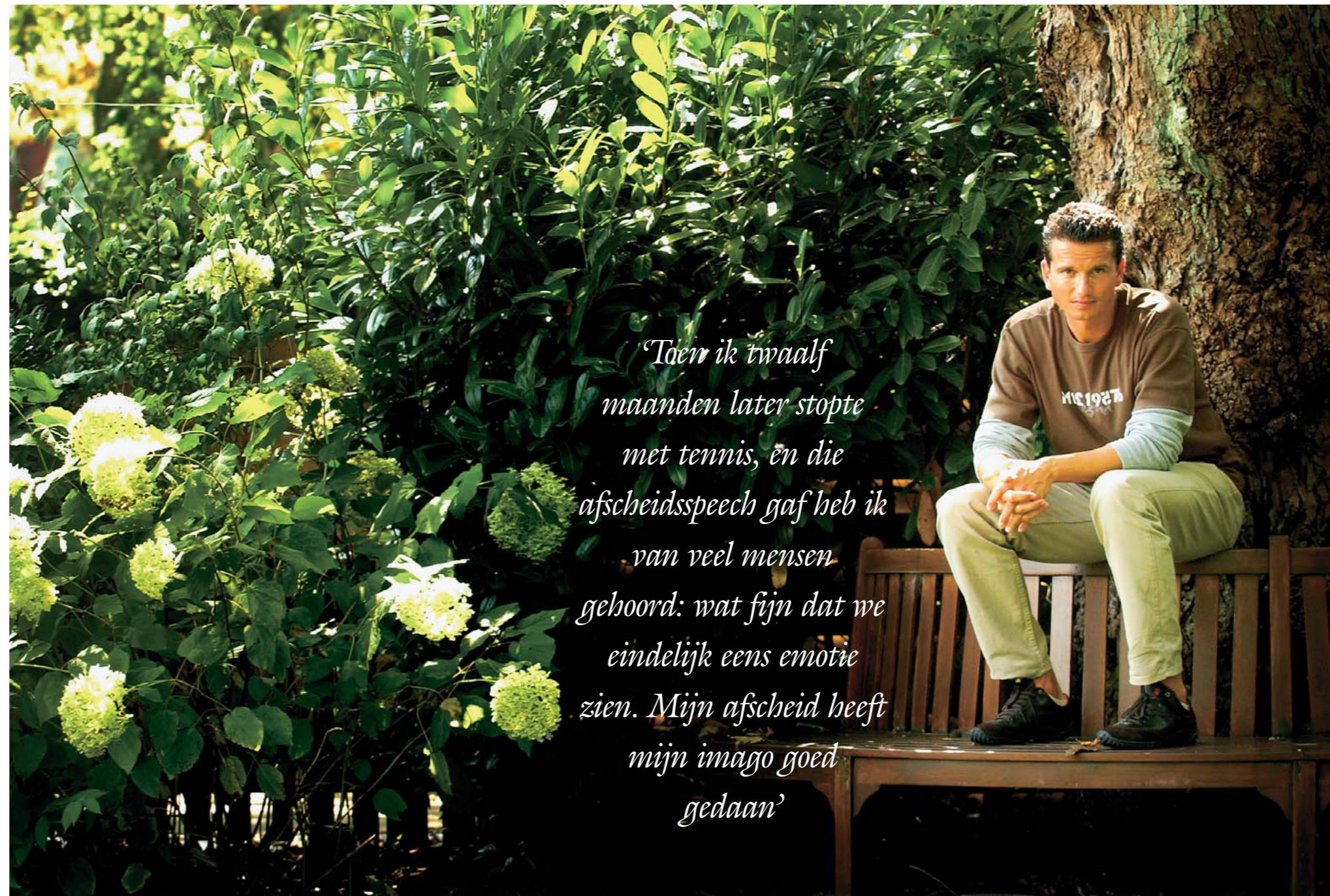
“Toen ik eind vorig jaar stopte heb ik het drie maanden even heel zwaar gehad, en heb ik echt het ‘zwarte gat’ ontdekt. Ik heb er eigenlijk niet van kunnen genieten dat ik gestopt ben met mijn carrière. Ik dacht vrijwel direct: wat ga ik nu doen in de toekomst? Waar ga ik weer goed in worden? Ik werd echt helemaal gek. Vlak voor oud en nieuw heb ik tegen mijzelf gezegd: ‘Oké, dit slaat nergens op. Ik ben succesvol geweest, ik hoef mijzelf niet, of niet meteen, weer te bewijzen’. Ik gaf mijzelf tot eind 2004 om uit te zoeken wat ik zou willen gaan doen en welke richting ik opga. Ik denk dat ik die deadline nu maar opschuif naar eind 2005”.

*Haal je dan geen voldoening, of bevestiging, uit je functie als ABN AMRO toernooidirecteur?*

“Dat heeft wel geholpen bij mijn verwerkingsproces. Ik was in elk geval weer even ergens goed in. Het toernooi had het beste aantal bezoekers ooit. De capaciteit is 110.000 mensen, we hebben er nu 105.000 gehad, dus zoveel ruimte voor groei is er ook niet meer. Ik weet niet hoe lang ik daar dus nog een uitdaging in zie”.

*Wat doe je verder?*

“We hebben de Richard Krajicek Foundation opzet. Deze stichting richt



*‘Toen ik twaalf maanden later stopte met tennis, en die afscheidsspeech gaf heb ik van veel mensen gehoord: wat fijn dat we eindelijk eens emotie zien. Mijn afscheid heeft mijn imago goed gedaan’*

zich op het aanleggen van playgrounds voor kinderen in achterstandswijken. Daar kunnen ze kunnen voetballen, tennissen, basketballen. We hebben er inmiddels zes in Den Haag, één in Leiden, Rotterdam, Hilversum, Etten-Leur, Amsterdam en Almelo. Natuurlijk ben ik ben blij dat ik op die manier iets kan betekenen in het leven van sommige kinderen, maar ik was toch wel gewend aan heel veel stress en spanning. Die heb ik ook nodig. Misschien zorgt mijn voornemen om eind 2005 pas te hoeven bepalen wat ik ga doen ervoor dat ik het tennis een beetje meer ga

vergeten, dat de spanning een beetje uit mijn lijf gaat, en de drang daarnaar”.

*Wat dacht je van: Dapline werken, jij huisvader?*

“Daar kan ik me best iets bij voorstellen.”

*Je geeft sinds kort ook lezingen.*

“Ik heb een stuk of twaalf lezingen voor de ABN AMRO gedaan. De eerste paar waren dramatisch. Ik stond achter zo’n kathedraal bijna letterlijk voor te lezen van mijn papiertje. Ik ben toen getraind en nu loop ik door de zaal, kijk ik niet eens meer

op mijn blaadje, is mijn presentatie vrij, open en leuk en voel ik me goed genoeg om daar verder mee te gaan. Daarom heb ik halverwege dit jaar contact opgenomen met de Speakers Academy”.

*Waarom moet ik een lezing van jou bijwonen?*

“Ik denk dat je me persoonlijk leert kennen, want het is mijn levensverhaal. Ik begin bij mijn jeugd, vertel over mijn opvoeding en hoe mij vader naar mij was. Hij heeft mij altijd het gevoel gegeven dat ik in alles moest uitblinken. Niet alleen op

de tennisbaan, maar ook op school. Als ik thuis kwam met een acht was de eerste vraag van mijn vader: ‘Wie had er een negen?’ Ik probeer te beschrijven hoe het is om profatleet te zijn, in een vol stadion te staan en een wedstrijd voor vol publiek te winnen. Maar ook hoe het is om te verliezen en hoe ik mijzelf weer uit de put heb gekregen”.

*Hoe dan?*

“Door op de eerste plaats verlies en blessures als een crisis te zien. Crisis in het Latijn betekent: ‘Kans’. Crisis in het



chinees betekent: 'Kans en gevaar'. Het gevaar is dat je moedeloos wordt, dat je de motivatie verliest om te gaan trainen. De kans is te denken: 'Ik heb nu tegenslag, maar wat een mooie mogelijkheid om mijzelf nog te verbeteren, en om aan mijzelf en aan anderen te laten zien hoe sterk ik nog ben'.

**Je maakt in jouw verhaal toch niet de vergelijking tussen topsport en bedrijfsleven hoop ik?**

"Nauwelijks. Ik vind het leuk om te praten over mijn carrière, over ambitie over doorzettingsvermogen en wil juist niet te veel vergelijkingen maken met het bedrijfsleven om de eenvoudige reden dat daar gewoon teveel verschillen in zitten. Er zijn wel wat overeenkomsten, maar je moet het niet overdrijven. Ik heb twee jaar geleden eens in een lezing gezegd - en dat vond men niet leuk om te horen - dat ik me verbaas over het feit dat managers hun werk vergelijken met topsport. Ik heb het nog nooit andersom gehoord. Natuurlijk, je moet in beide gevallen doorzettingsvermogen en een doel voor ogen hebben, maar dat geldt voor alles waar je in wilt slagen. Maar ik vertel bijvoorbeeld over de redenen waarom je moet trainen, en daarin zitten wel weer overeenkomsten met het bedrijfsleven. Waarom moet je je personeel trainen? Waarom moet iedereen zichzelf scherp houden?"

**En waarom is dat?**

"Je hebt vier fases van competentie: onwetend incompetent, wetend incompetent, wetend competent, en onwetend competent. De eerste fase is dat je iemand een tenniscricket geeft die nog nooit heeft getennist, alle ballen fout slaat en niet eens weet waarom. Vervolgens geef je je hem een leraar die aanwijzingen geeft en hem vedelt wat hij moet doen, waardoor hij nu weet wat hij fout doet, en dus 'wetend incompetent' is. Als je maar genoeg oefent, dan weet je op een gegeven moment wat je moet doen en sla je die bal ook goed, en ben je wetend competent. De laatste fase is de Pete Sampras-fase. Het is een beetje de fase van de prof tennisers in het algemeen, maar vooral van de toppers. Die denken niet na en doen gewoon. Op het moment dat je ze vraagt

*Ik gaf mijzelf tot eind 2004 om uit te zoeken wat ik zou willen gaan doen, en welke richting ik opga.*

*Ik denk dat ik die deadline nu maar opschuif naar eind 2005'*

wat ze nu precies hebben gedaan zullen ze zeggen: ik weet het eigenlijk niet, het gaat vanzelf. Ze hebben het zo vaak gedaan, hebben zoveel talent en hebben zoveel getraind ook, dat ze in die fase van onwetend competent zijn. Als het niet goed gaat op de baan en je gaat twifelen, dan zak je terug naar fase drie. Dan ga je dus nadenken hoe je die bal zo moet slaan om hem in te slaan. In die fase kom je altijd wel terecht, zeker als je heel gespannen bent. Maar als alles goed gaat, dan kom je dus wel eens in die fase vier. En dat is het verschil tussen de goeie, en de heel goeie. De heel goeie zitten veel grotere gedeeltes van de wedstrijd in fase vier".

**Noem eens een zin die je vaak gebruikt tijdens je lezingen?**

"Obstakels zie je pas wanneer je het doel uit het oog verliest".

**Aha.**

"Als je je zorgen gaat maken van wat er fout kan gaan, dan gaat het ook meestal fout. Als je je doel voor ogen hebt en daar vol voor gaat, dan kom je ook wel je problemen tegen, maar daar moet je mee omgaan op het moment dat ze zich aandienen. Als je je doel uit het oog verliest en je om je heen gaat kijken naar eventuele valkuilen, dan trap je daar zeker in. Of je zet bepaalde stappen nooit. Ik heb destijds gewoon de stap gemaakt om op mijn doel af te gaan. Ik wilde gewoon slagen, of in elk geval prof tennissers worden en gaf mijzelf daarvoor drie jaar de tijd. Het is niet dat ik een overdreven doel had om een bepaald ranking te halen,

maar mijn doel was drie jaar lang alles op alles te zetten, zodat ik later niet zou denken: was ik toen maar van school afgegaan om tennissers te worden. Na die drie jaar moest ik voor mijzelf kunnen zeggen: ik heb alles geprobeerd, ik ga er mee door, óf: ik heb alles geprobeerd, en ik ben gewoon niet goed genoeg".

**Je komt altijd nogal emotioneel en afstandelijk over. Is dat een bewuste houding?**

"Mijn imago is inderdaad afstandelijke nors. Ik ben ook wat afstandelijker geworden omdat ik een aantal keren nogal domme uitspraken heb gedaan. Zo heb ik aan het begin van mijn carrière in 1992 gezegd dat 80 procent van de vrouwelijke tennissers vette varkens zijn. Waarom ik dat zei weet ik eigenlijk niet. Hoe dan ook, sindsdien ben ik wat terughoudender geworden, en denk ik: laat de tennis de talking maar doen".

**Ben je in je persoonlijk leven ook zo gereserveerd? Kennen jouw vrienden jouw bijvoorbeeld goed?**

"Daphne kent mij nu wel heel goed, en mijn beste vrienden toch ook wel. Maar mensen die mij iets minder goed kennen twifelen nog wel eens. Dan zie ik ze kijken: meent hij het nou, of maakt hij een grapje. Ik kan dingen heel stoïcijns zeggen. Soms meen ik dat, soms niet".

**Als je iets van jezelf zou mogen veranderen wat zou dat dan zijn?**

"Ik zou soms willen wou dat ik wat spontaner kon reageren op dingen. Blijer, enthousiaster. Neem mijn optreden bij Mart Smeets in zijn programma tijdens de Olympische Spelen. Hij vroeg me wat ik vind van de Spelen. Achteraf gezien had ik eigenlijk gewoon moeten zeggen: ik vond het destijds zelf niet belangrijk om eraan mee te doen, maar ik ben hardstikke blij dat ik hier ben, leuk! Zo voelde het ook, maar ik ga dan eerst weer helemaal uitleggen waarom ik er nooit aan wilde deelnemen, en waarom ik het persoonlijk niets vind. Dan denk ik later: Waarom? Wees toch eens blij en enthousiast".

**Maar waarom reageer je dan zo op dat moment?**

"Dat weet ik niet. Dat zit dan toch in me.

Ik denk heel erg vaak: waarom heb ik dát nou weer gezegd, of waarom heb ik dat nou zó gezegd. Ik had het van de week een paar keer. Weinig geslapen, moe. En dan zak je terug in je patronen. Tennis analyseer je altijd het best aan het eind van de wedstrijd. Als je wilt kijken waar iemand passeert met zijn backhand, langs de lijn of cross, en je aan het begin van de wedstrijd keek dan sloeg hij misschien alle ballen langs de lijn bijvoorbeeld. Maar als het belangrijk werd, of als hij een beetje moe was, dan valt hij terug in zijn vaste patronen, en werd duidelijk wat wérkelijk zijn favoriete bal was. Hetzelfde geldt voor mij op de momenten van spanning of vermoeidheid. Dan val je een beetje terug in de automatische piloot, en doe je dat wat je het makkelijkste afaat. Als ik echt helemaal zo zou zijn dan zou ik na afloop bij Mart Smeets ook niet denken: Jeeetje, waarom doe ik dat nou?"

**Hoe denk je dat jouw beeld is in de media?**

"Ik denk momenteel heel positief. Toen ik terugkwam na twintig maanden van mijn blessure kreeg ik opeens heel veel respect en krediet, terwijl ik daarvoor juist heel veel kritiek kreeg. Toen ik twaalf maanden later stopte met tennis en die afscheidspeech gaf heb ik van veel mensen gehoord: wat fijn dat we eindelijk eens emotie zien. Mijn afscheid heeft mijn imago goed gedaan. Overigens was mijn relatie de afgelopen vijf, zes jaar toch al goed".

**Daarvoor minder?**

Ja, ik wantrouwde ze. En als ze negatief over me waren praatte ik een half jaar niet met ze. Dat soort dingen. De situatie verhardt op zo'n moment. Toen ben ik in 1993 vijf maanden uit de roulatie geweest door blessures, waarna ik al wat relaxter werd naar ze, en zij ook naar mij. Als ik me echt aan iets stoorde dan confronteerde ik die journalisten redelijk normaal mee. Nagenoeg alle sportjournalisten kan ik mee overweg. Er zijn er een of twee die ik niet mag".



FOTO: ROY BEUSKER

**Je hebt nu ook te maken met de pers van je vrouw. Vind je dat vervelend?**

"Er zijn een paar vervelende dingen geweest. Ik vond het erg dat haar anorexia werd toegeschreven. Anorexia is een heel erge ziekte. Stel je voor dat gesugereerd werd dat ze kanker had bijvoorbeeld. Dat zou enorm respectloos zijn naar mensen die het echt hebben. Dat verhaal was een van de weinige dingen die een tijdje geleefd hebben hier bij ons, en een nasleep had. Men moet wat schrijven. Daarom vind ik eenmalige verhalen nooit zo erg. Als er een keer geschreven wordt: 'Daphne heeft het zwaar thuis', doordat ze bijvoorbeeld een quote uit een van haar columns gehaald hebben waarin ze schreef dat ze een beetje moe was omdat ze een paar dagen met de kinderen heeft ge-weet-ik-veel-wat. Dan is dat oke. Maar er na een maand dan weer op terugkomen, dat is dan meer dan alleen maar een blad vullen. Dat is stemmingmakerij, iemand het leven een beetje zuur maken. Kapot maken is misschien een heel groot woord, maar Daphne zat er destijds wel mee. Ze had het gevoel dat als ze iets at iedereen over haar schouder meekeek. Er waren zelfs mensen die tegen mij zeiden: 'Wel goed opletten hoor, want voordat je het weet gaat ze naar het toilet na het eten'.

**Waar ben je bang voor in het leven?**

"Toen ik begin twintig was had ik een enorme angst voor de dood. Ik heb toen een aantal boeken gelezen over Zen. Een heel leuk simpel boekje van Charlotte

Beck, Niets bijzonders (Nothing special) heeft me erg geholpen. Ook De Andere Weg van Scott Peck (The road less traveled) gaf mij houvast. Ik was en ben, niet gelovig. Ik vind dat alles eigen verantwoordelijkheid is, en dat is een van de grondbeginselen van het Boeddhisme. Uiteindelijk is het je eigen verantwoordelijkheid. Ik geloof niet in de wil van God. Het ligt aan mij. Uiteindelijk moet je bij jezelf te rade gaan, kritisch naar jezelf zijn, niet denken het ligt daar of daar aan. Dat is ook mijn insteek

bij tennis. Het is altijd mijn schuld dat ik een bal mis".

**Je bent wel hard voor jezelf.**

O ja, vaak onrecht wellicht. En niet slim. Soms moet je wat minder hard zijn voor jezelf, want als je te hard bent of te kritisch naar jezelf dan ga je jezelf tegenwerken, en krijg je een averechts effect".

**Voel jij je je leeftijd? Je blijft altijd zo'n broekie, zo'n jochie in een pak.**

"Ik voel me ook een broekie. Ik denk wel eens: wat is er anders dan toen ik 18 of 20 was? Ben ik nu zoveel wijzer geworden, heb ik nu zoveel meer levenservaring? Als er vroeger thuis iets gebeurde vond je het als kind normaal dat je ouders daar op de een of andere manier altijd wel een oplossing voor hadden. Maar die waren ook in de dertig. Nu ik zelf kinderen heb merk ik dat je kinderen kijken op dezelfde manier naar je kijken, en je ook blindelings vertrouwen in je hebben en denken: papa die weet het wel, papa maakt het wel, of heeft voor alles een oplossing. Maar soms weet papa ook niet echt wat wijsheid is. Dan denk ik: ik ben niet zo wijs als dat ik vroeger dacht dat mensen tussen de dertig en de veertig waren. Vroeger dacht ik: als je tegen de veertig loopt dan weet je het allemaal wel. Ik ben nu tweëndertig. Wat zal er veranderen in zes jaar? Dan ben ik achtendertig, mijn dochter is dan twaalf, en dienen zich ongetwijfeld puberproblemen aan. Zal ik dan de juiste oplossingen hebben?"

*Als je in de topsport op iemand wilt rekenen, koop dan een hond –Ivan Lendl–*