

## (G) ROEIEN

### Interview met Roel Luijnenburg

In de serie *Belangwekkende Coaches* interviewden wij ex roei-coryfee Roel Luijnenburg.

Naast talloze nationale, Europese en wereldkampioenschappen kwam Roel Luijnenburg 2 keer uit op de Olympische Spelen. Namelijk in 1968 in Mexico en 1972 in München. Dezelfde spelen waar Bob Beamon 8.90 meter sprong (Mexico) en waar het gijzelingsdrama van de Israëlische sporters door Palestijnen plaatsvond (München)

Daarna startte een maatschappelijke carrière voor Roel met als hoofdprogramma organisatieadvies. Daarnaast heeft hij de laatste 10 jaar roeiploegen gecoacht. Sinds 1994 is hij actief als personal coach. Vanaf 2002 ook in zijn praktijk in Amsterdam Noord.

Bij binnenkomst doet een lange, vriendelijke man open. We gaan zitten in de gezellige keuken van zijn dijkwoning met uitzicht op de weilanden van Amsterdam-Noord. Terwijl Roel koffie maakt kijken wij wat rond. Veel atlanten en landkaarten liggen in de boekenkast, een serie grote filosofen, bekende organisatie-advies boeken, het boek van Johan Olav Koss, een tijdschrift van het Nivon. De koffie is klaar, de warme melk wordt toegevoegd, het interview gaat van start

#### **“Ik ben blij met mijn lengte”**

Roel is ca 2 meter lang. Een aantal jaren geleden sprak hij een man die aan hem vroeg hoe hij heeft geleerd zijn lengte te accepteren. De man die hem aansprak was ook lang, maar had daar in zijn jeugd echt last van gehad. Voor Roel was zijn lengte altijd al iets positiefs. De man die het zei was opgegroeid in Amsterdam, waar je als lange ook altijd “lange” werd genoemd, als een soort gebrek. En waar je in groepjes oudere jongens terecht kwam, die het qua vechten van je wonnen. Roel daarentegen groeide op in Overveen. Altijd buiten spelen, nooit dreiging, geen vechten. Zijn vader was ook lang en hij was trots op zijn vader. Door het gesprek met die ‘lange amsterdammer’ realiseerde Roel zich dat hij, zoals hij zijn CV opent op zijn website: ‘een prettig beschermde jeugd in Overveen’ heeft gehad.

#### **“Ik wilde het wereldvoedselprobleem oplossen”**

Roel deed de toen nog 6 jarige HBS-B in Haarlem op het Coornhertcollege. Toevallig kwam hij in contact met roeien: de huisarts adviseerde hem wat aan sport te doen, als lange magere opgroeiende jongen. Op school werd hij gevraagd om mee te doen met de jaarlijkse sportweken, waarin eerst getraind werd tot de grote afsluiting met een roeiwedstrijd op het Spaarne. Hij vond het fantastisch en bleek er aanleg voor te hebben. Dus ging hij verder met roeien. Hij leerde alles over de kunst van het roeien en oefende steeds weer om zijn vaardigheid te perfectioneren. Hij genoot van de beweging op het water. Zijn lijf leek gebouwd voor deze sport, het kostte hem weinig moeite en gaf hem vooral veel plezier. Hij vond het zo leuk, dat hij besloot om de 5<sup>e</sup> klas te doubleren, om nog een jaar extra te genieten van de leuke tijd en het roeien.

Als lange man heeft hij een theorie over spieren en pezen waardoor lange mensen makkelijker roeien dan kleinere mensen. We nemen de theorie voor waar aan hoewel wij hem niet helemaal kunnen reproduceren.

Het eerste wat opviel was dat hij geen “pijnlijder” was. Iets wat in de sport eigenlijk een *conditio sine qua non* leek. “Ik had geen pijn. Alleen was de brandstof op na lang en hard roeien maar dan was ik meestal al over de streep.” Na zijn HBS ging hij roeien bij Nereus. In die vereniging heerste ook de gedachte: “je moet pijn lijden”. Maar dat zat er bij Roel niet in en voor sommige mede-Nereus roeiers was dat moeilijk te verkroppen. Zij genoten van het feit dat ze ondanks de pijn tot prestaties kwamen. Zij konden zich dan ook moeilijk voorstellen dat Roel een sporter was die zonder pijn tot maximale prestaties kon komen. Dat hij door te genieten van de snelheid en van het spel, maar ook door steeds maar weer zijn vaardigheid te scherpen en door alles over roeien te leren, tot die maximale prestaties kon komen. Voor de ‘pijn-genietters’ is accepteren dat er mensen zijn die op een andere manier presteren, soms erg moeilijk.

Maatschappelijk had Roel een heel andere ambitie en dat was het oplossen van het wereldvoedselprobleem. Landbouw in zee zou het motto moeten worden. Uiteindelijk begon hij daarvoor een studie wis- en natuurkunde, maar brak deze ook weer even snel af toen hem in de eerste weken, als op een school, gevraagd werd de thuis voorbereide som op het bord te komen uitwerken. Roel stond op, uitte zijn verbazing over de methode van het onderwijs op dit deel van de universiteit en verliet de zaal. Hierna startte hij met biologie maar ook dat viel hem ontzettend tegen. Met een loep plantjes determineren kon hem niet bekoren.”Daarop maakte hij een switch naar sociologie vanuit een nieuwe betrokkenheid: de maatschappij en mensen.

### **“Je kunt pas (g)roeien als je accepteert wie je bent”**

“Mijn roeicoach bij Nereus sloot aan bij het natuurlijke bewegingspatroon van zijn roeiers. Dat jaar had hij door een aantal blessures in de winter nauwelijks getraind, maar kon als inmiddels bekende jonge roeier toch meeroeien met de 8 met stuurman. Dat ging goed en hij mocht meedoen in de 4 zonder. Vervolgens mocht hij meedoen aan de 2 zonder bij de bekende wedstrijden in Luzern. Ze waren het tweede team maar wonnen de wedstrijd. “Ik genoot van het roeien. Ik deed heel erg mijn best: richtte me eindeloos op het verhogen van de technische vaardigheid op het steeds efficiënter omgaan met bewegingen en energie en daarmee met de boot en het water. Dat was een andere invalshoek dan toen gebruikelijk was. Ik kon genieten van de precisie van het ongestoord laten glijden van een boot”. Mooie zin maar wat betekent dat?

“Ik voel wat er gebeurt als roeier. Je voelt het water, dat leer je door het veel te doen. Als roeiploeg leer je dat, dáár ben je mee bezig. We hadden het idee het water ook echt te kunnen voelen. Sommigen oefenden dat fenomeen door met een dikke stok de betonvloer van de kleedkamer te ‘voelen’.”

Wat sterk opvalt bij Roel is de voortdurende afwezigheid van “moeten” en van “pijn”. Genieten, groeien, accepteren zijn de sleutelwoorden voor Roel.

“Je kunt pas (g)roeien als je accepteert wie of wat je bent. Je ziet ook goed bij andere sporters wanneer het moeten er in komt. Bijvoorbeeld Falko Zandstra, de als een komeet omhoog gekomen jonge schaatser is daar naar mijn idee een goed voorbeeld van. Het ging allemaal vanzelf tot de verwachtingen er waren. Toen werd

het moeten. Eén van de problemen van Falko Zandstra was waarschijnlijk het resultaatgerichte!"

### **“Door geen goud te winnen bleven we presteren”**

En daar waren dan de Olympische spelen voor Roel en zijn maat Ruud Stokvis. Op dat moment waren zij met afstand de beste van de wereld en een ‘zekere’ gouden medaille leek hen niet te kunnen ontgaan. In Mexico 1968 had hij de dag voor de halve finale 40 koorts. Toch wonnen ze die wedstrijd. De finale lukte niet meer en ze werden zesde. Achteraf had dat ook een groot voordeel. "Er kwam geen druk bij en het bleef een spel voor me. Het willen winnen kwam nog steeds niet bij me op in de zin van móeten winnen. Het is een spel en winnen is daarbij fantastisch. Ik genoot van eruit halen wat erin zit". Volgens Roel was dit de opmaat naar hun bronzen medaille in München 1972.

### **“Ik geniet van het meemaken van de ontwikkeling van mensen”**

Als tegenwoordige coach werkt hij dat meteen uit in: een rol spelen bij deze ontwikkeling, maar ook erbij zijn, het kunnen zien en meevoelen van dat proces. Genieten dus en als vanzelf popt een nieuw belangrijk woord voor Roel op: "Flow". Het ongestoord laten glijden van de boot in het water.

"Als coach geldt dit dus ook, maar het wordt lastig als je als coach belangen hebt. Ik geloof niet dat een leider coachend leiding kan geven. Een leider kan wel het gereedschap van het coachen gebruiken, maar de voorwaarde van 'geen belang hebben' wordt per definitie tegengesproken in het geval van leidinggeven."

Mensen moeten in de flow komen: dat is zijn sleutel. Voorwaarde daarvoor is dus een voortdurende maximalisering van vaardigheden en kennis en het daarbij zorgvuldig aangesloten houden van de geboden (gezochte) uitdagingen.

"Voor sommigen is dat mijn relatief ontspannen manier van genieten, maar voor anderen is de pijn die ze leiden bij het leveren van topprestaties voorwaarde voor hun genot. Genieten blijft daarmee de sleutel tot presteren."

In de coaching vertaalt Roel dit naar "je eigen pad". Dat is daar de sleutel. Hij kan er enthousiast en bevlogen over vertellen. Hier praten we met de professional die zichzelf in zijn werk legt.

"Keuzes zijn nooit slecht" betoogt Roel. "Keuzes leveren een situatie op van waaruit je verder gaat. Veel energie steken in het betreuren van de ontstane situatie, daar kom je niet verder mee. Als coach vraag ik dan 'hoe wil je van hieraf verder', zonder een voorafgaande keuze goed of slecht te vinden".

Hier zit een heuse allergie voor Roel. "Ik heb een hekel aan SWOT analyses! Doe mij maar een SO analyse (strenght en opportunites). Daar groei je van! Het gaat om wat je kunt. Accepteer jezelf en de situatie. Vanuit die erkenning kunnen mensen weer kiezen en verder ontwikkelen."

Roel is actief als personal coach vanaf ca 1990. "Ik heb ontdekt dat de omstandigheden er niet toe doen en dat de sleutel bij de persoon ligt."

Nu coacht hij mensen op het vinden van hun sterktes, hun keuzes, hun weg.

### **“Het ontstaat terwijl je aan het knutselen bent”**

Als organisatieadviseur heeft Roel bij diverse bedrijven gewerkt. Zo viel het hem bijvoorbeeld op dat bij de AMRO-bank mensen volledig doorgeschooten waren in het Tayloriaans bestuursmodel. (de organisatie opgeknipt in kleine eenheden met arme taken) . "In Breda accepteerden ze dat maar in Amsterdam leidde dat tot 30%

verloop en 30% ziekteverzuim!” Waaruit voor hem het belang bleek van de culturele context voor wat mensen acceptabel vinden en voor welke keuze ze kunnen maken. Bij het, mede door hem opgerichte mobiliteitscentrum van –inmiddels- ABN-AMRO, ging hij coachen. Ook hier genoot hij weer in zijn nieuwe functie. “In die nieuwe rol als coach binnen de bank realiseerde ik me pas mijn ervaring op dat gebied door het jarenlang coachend leiden van roeiploegen!”

En dan komt voor het eerst een on-Roeliaans” woord eruit. “Je moet als coach wel veel investeren om goed te worden” Aha! Zal dan nu het pijnlijken en het moeten komen? We verwachten nu toch verhalen over lange avondstudies, harde keuzes maken etc..

Op de vraag wat dat investeren betekende zegt Roel: “Ik heb geleerd om mij open op te stellen in de intervisie die we als coaches samen deden en in supervisie. Dat was voor mij vaak niet simpel. Het me eigen maken van de vakliteratuur op een toch relatief nieuw, veel meer tegen de psychologie aanliggend, gebied vroeg tijd en inspanning. Opleidingen als ‘the art of empowerment’ en de opleiding ‘coachen als professie’ van de RINO hadden het effect van een nieuwe studie. Ik ben nieuwe interessante boeken gaan lezen, die veel vager waren dan ik ooit gehad had, maar die me wel boeiden.”

We geven Roel terug “je vindt investeren dus erg belangrijk?” “Je moet investeren niet verkeerd opvatten”, zegt hij. Het lijkt wel of hij nu zelf ook overziet wat investeren voor hem is, namelijk net zo als het leren genieten van hoe ongestoord de boot door het water glijdt..... Het proces, hoeveel tijd en energie hij er ook in investeerde, boeide hem en hij genoot ervan.

“Eigenlijk kon het niet anders dan ook als coach de flow van het vak te voelen”, vatten wij samen en Roel beaamt dit volledig.

Als adviseur en als coach heeft hij ervaren wat de betekenis van een doel is.

“Als roeier moet je doelen maken waar je lijf wat mee kan. In het ‘gewone’ coachen gaat het over de doelen waar je intuïtief wat mee kan.”

Doelen op afstand en die misschien niet eens bereikt hoeven te worden, maar die wel bij jou passen. Je ontwikkelt je dus alleen als het voor een groot deel intuïtief gaat of nog beter: als de flow ontstaat.

“Een kind leer je niet stapje voor stapje lopen maar die nodig je uit in je open armen te komen.”

In het gesprek blijkt dit voor Roel erg belangrijk. Iedere samenvatting die een andere kant op gaat wordt heftig bestreden. Het is voor Roel Luijnenburg, de ex toproeier en nu coach, erg wezenlijk dat we dit goed verstaan: “doelen op afstand en niet te precies en daarmee te rationeel. Ontdekken hoe jij daar komt en daar je plezier in vinden.”

Voor Roel daagt in zijn leven nu plots een uitdaging: “over een paar maanden ben ik 62 en ga ik met pensioen en ik ontdekte onlangs dat het voor mij dan toch weer belangrijker wordt een grotere bijdrage aan het inkomen te leveren.”

Wij maken ons geen zorgen: blijf genieten en in je flow, Roel, dan ga je helemaal goed.

## **Na afloop**

Na afloop mijmeren we als interviewers onder elkaar bij een broodje nog even na.

Een mooi tijdsproduct is die Roel wel. Als 11 jarige jongen fietste hij met zijn vrienden door Nederland met het NJHC vlaggetje voorop. Nu is hij een ervaren man van 61,

maar als je goed kijkt zie je hem zo weer door het land fietsen! Genietend maar ook kritisch en zijn werk en levensmotto bewakend.

Niko Stammes en Annemarie Bremer

[www.performanceconsultancy.nl](http://www.performanceconsultancy.nl)

[www.ambire.nl](http://www.ambire.nl)

Site van Roel Luijnenburg: [www.coachrl.nl](http://www.coachrl.nl)