

Marloes Coenen

# KRACHT

Levenslessen uit de kooi



# WOORD VOORAF

Als ik het in sporttermen moest vatten, zou ik zeggen dat ik al een paar jaar bezig ben met de coolingdown.

Na een flinke warming-up, waarin ik naar school ging en trainde om goed te kunnen vechten, volgde het sparren; de periode waarin ik al mijn lessen in de praktijk bracht. Nu is het tijd voor *gym talk* en ik merk dat mijn drive om door te geven wat ik heb geleerd haast net zo groot is als het verlangen dat ik had om wereldkampioen te zijn (en te blijven). Ik heb namelijk tijdens mijn reis door de wereld van de Mixed Martial Arts iets moois ontdekt: hoeveel kracht er in mij zit. En dan heb ik het niet over het breken van armen of neuzen of het knock-out slaan van mijn tegenstander, maar over het korte metten maken met de zelfonderschatting, over het in de pan hakken van de idiote gedachte dat een vrouw minder voorstelt dan een man.

Niet dat ik een mannenhater ben – ik houd van Roemer, mijn vriend, ik ben dol op mijn vader en mijn broer Robbie, ik train met mannen en er is een tijd geweest waarin ik vooral met jongens omging omdat meisjes me veel te moeilijk en gevoelig waren – maar het lijkt er toch op dat de gelijkheid tussen mannen en vrouwen nog steeds niet erg vanzelfsprekend is.

Als klein meisje kreeg ik van mijn moeder de opdracht om mijn slaapkamer met een sopje schoon te maken. Mijn broers hoefden dat niet te doen. Ik kreeg ook al op veel jonge-

re leeftijd dan die twee jongens een theedoek in mijn handen gedrukt. Ik moest helpen met de afwas. Hoewel ik van de drie kinderen veruit het sportiefst ben, overwoog mijn vader niet eens om mij mee te nemen naar het voetbal. Dat zijn de 'cues' die je meekrijgt, de regieaanwijzingen voor het leven. Vrouwen zijn zorgzaam, vredelievend, niet competitief. Hoewel ze vaak veel beter presteren op scholen en universiteiten, gaan ze later in het bedrijfsleven onderuit omdat ze niet voldoen aan de mores die daar heersen. Presteren ze goed, dan lopen ze het risico door zowel de vrouwelijke als de mannelijke collega's te worden teruggefloten; van 'Sloof je niet zo uit' tot 'Denk je dat je het beter kunt?'

Voor een vrouw is er één weg die gevolgd mag worden, tot een bepaald niveau. Zodra dat niveau is aangetikt, wordt ze met nieuwe, lastige keuzes geconfronteerd want, stel, ze heeft een kinderwens: moet ze dan haar carrière opgeven? Veel stellen besluiten dat het antwoord daarop ja moet zijn. De vrouw zorgt voor de kinderen. Maar hoe zit het met haar loopbaan, haar eigen ontwikkeling? Maakt ze haar keuzes uit puur gemak of omdat het zo hoort? Tuurlijk, je gaat ervan uit dat je nóóit zult scheiden, maar wat nou als het tóch misloopt: wat heb je dan nog? Oké, misschien draaf ik een beetje door. Hoewel vrouwen in veel beroepsgroepen nog steeds dertig procent minder verdienen dan mannen, is het met de carrièremogelijkheden van vrouwen wel iets beter gesteld dan, pak 'm beet, dertig jaar geleden.

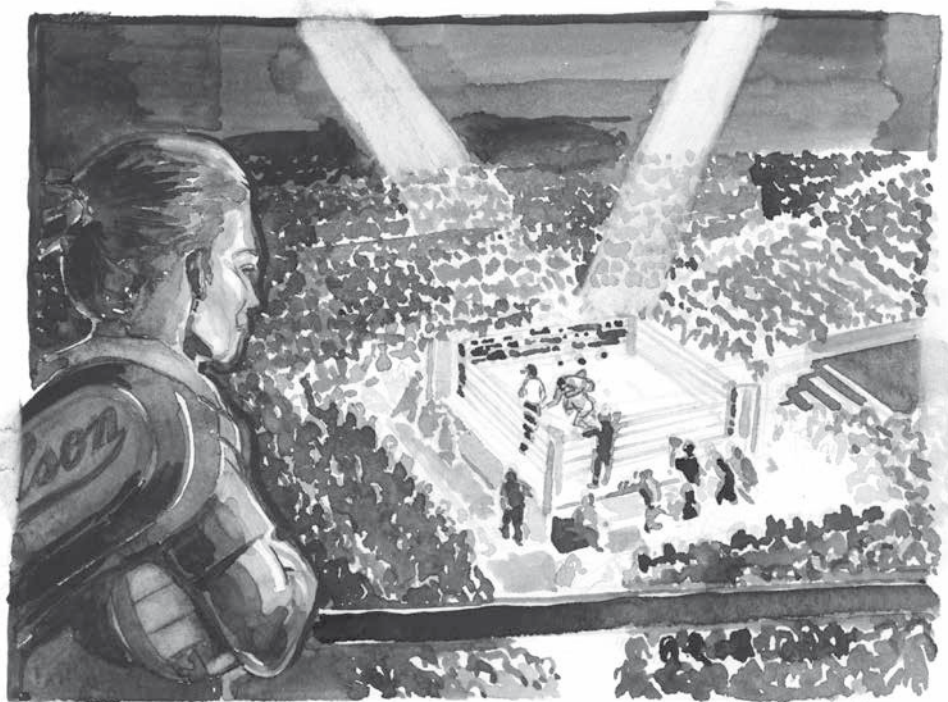
Toch worden de stereotypen op een ander terrein, die van onze fysieke verschijning, juist weer aangezet. Het ideaalbeeld van de vrouw wordt steeds hysterischer. We moeten mager zijn. Vermageren is op zich niet zo moeilijk – niet eten, vin-

ger in je keel en klaar – maar er wordt veel meer van ons verlangd: je moet niet alleen mager zijn, maar ook ronde billen, grote borsten én een mooi gezicht hebben. O ja, en spieren graag, maar niet té veel. Dus: samen fitnesssen op de sportschool, een rondje joggen door het park of elke week een yogales. Daar is helemaal niets mis mee, maar is het niet een héél klein beetje rolbevestigend? Vrouwen kiezen zo vaak voor die zachtere, knuffelige kant dat ik me weleens afvraag of ze wel weten dat ze veel meer in huis hebben. Toen ik besloot professioneel vechtsporter te worden, ontdekte ik dat ik op eigen kracht veel verder kon komen dan ik had gedacht... Of misschien moet ik zeggen: dan mijn omgeving voor mogelijk had gehouden. Ik ben in de meest letterlijke zin het gevecht aangegaan. In de kooi vielen alle laagjes van me af; ik werd teruggeworpen op mezelf. Ik heb getennist, op volleybal en jazzballet gezeten. Verliezen was niet leuk, maar verliezen in een een-op-eengevecht is vele malen heftiger. Niet alleen vanwege de pijn die je moet verduren, maar ook omdat je weet dat je je nergens achter kunt verschuilen. Je kunt niet zeggen: ‘Ik speel op gras nu eenmaal beter’ of ‘Mijn schoenen zaten niet zo lekker’. Er is er maar één die een fout maakt en dat ben jij. Er is er maar één die opgeeft en dat ben jij. En: des te zwaarder het gevecht, des te meer je leert.

Ik zeg niet dat iedereen de kooi in moet, maar ik geloof wel dat vechten voor de emancipatie van vrouwen van groot belang kan zijn. Hoever je wilt gaan, hangt van je eigen bandbreedte af. Misschien is op een boksbal slaan al genoeg, maar wat zou er gebeuren als je een keer gaat sparren? Hoeveel zelfvertrouwen valt er niet te winnen als je merkt dat je ook werkelijk een paar klappen kunt uitdelen of incasseren? Mis-

schien zie je daarna iemand worstelen en denk je: dat zou ik óók wel kunnen. Ik heb het bij mezelf, maar ook bij vrouwen die nu in onze gym komen, gezien: je durft steeds verder te gaan. Vechten is geen exclusieve mannenzaak; het ligt in het DNA van alle mensen opgeslagen. En ik – om ook eens even lekker macha te doen – kan het weten. Ik ben Marloes Coenen, drievoudig wereldkampioen Mixed Martial Arts. Dit zijn de levenslessen die ik tijdens het beoefenen van deze vechtsport heb geleerd. Ik geef ze nu met liefde door. Aan vrouwen én mannen (die hun partner, zusje, vriendin of collega beter willen leren begrijpen).

Stap uit je rol. Ontdek je eigen kracht.



ROUGH PENCIL

# 1

## BEPAAAL NIET WIE JE BENT, ONTDEK HET

Vrij. Dat woord zocht ik. Ik had me nog nooit zo vrij gevoeld. Het was 5 december 2000, ik was negentien jaar oud en ik won na drie gevechten – zonder gewichtslimiet – op één avond het allereerste wereldkampioenschap voor vrouwen binnen de MMA: de Remix World Cup in het Yoyogi National Stadion, Harajuku, Tokio, Japan.

Niemand had het raar gevonden dat ik, een meisje, had gevechten. Daar, in die ring, was geen onderscheid. Er waren geen grenzen. Zelfs de tijd leek niet te bestaan. Het was een strijd tussen twee vechters. De sterkste won. En dat was ik.

Het publiek juichte, ik kreeg de kampioenstitel en twee bijnamen: ‘Pingu’ vanwege de veel te diepe pinguïnbuiging die ik tot grote hilariteit van het Japanse publiek had gemaakt en ‘Rumina’ omdat ik de specialiteit van de Japanse MMA-vechter Rumina Sato had ge-

Het Yoyogi National Stadion ligt op loopafstand van het pittoreske Harajuku-station, waar de Japanse jeugd zich in hysterische, eclecticische outfits laat fotograferen. Aan de andere kant van het station bevindt zich een groot park, waar ook de prachtige Meiji Shrine staat. Veel Japanners geloven dat dit een *‘power spot’* is; een plek met krachtige energie. Het is, hoe dan ook, een oase van rust in een hectische stad.

Rumina Sato is een Japane Shooto-vechter die bekendstond om zijn creatieve vechtstijl. Hij kon razendsnel vanuit elke positie klemmen en verwurgingen aanzetten. Hij werd in 1973 geboren in Odawara, een middelgrote stad aan de Japanse Sagami-baai. Ik heb ooit een week in zijn huis en zijn gym mogen doorbrengen – al herinner ik me vooral hoe vrouwen in het plaatselijke badhuis zich uit de voeten maakten zodra ik met mijn getatoeëerde lichaam naast hen wilde komen zitten...

*Flying armbar*, ook wel de *ude-hishigi-jūji-gatame* genoemd, is een armklem die vanuit een staande positie wordt uitgevoerd: je controleert met de ene hand de nek en met de andere hand de bovenarm

bruikt om de Amerikaanse Becky Levi in de halve finale binnen anderhalve minuut mee uit te schakelen: de *flying armbar*.

Op de terugweg, in het vliegtuig van Tokio naar Amsterdam, drong het langzaam tot me door dat mijn leven was veranderd. De route die ik voor mezelf had uitgestippeld bleek niet te kloppen. In het Yoyogi National Stadion had ik een belangrijke ontdekking gedaan: ik wist nu wie ik was, of in elk geval wilde zijn. Voor mij geen huisje-boompje-beestje en een auto voor de deur. Geen studie, baantje van negen tot vijf, een echtgenoot, drie kinderen en dan *happily ever after*. Ik zou de veilige weg verlaten, stoppen met de opleiding Kunst- en Cultuurwetenschappen en me voor de volle honderd procent storten in de wereld van Mixed Martial Arts.

Om te worden wie je bent, helpt het om te zien waar je vandaan komt. Als je het mij vraagt, kom ik uit een rare familie. Of een interessante – het is maar net hoe je



het bekijkt. In elk geval kleeft aan veel familieleden wel een of andere bijzondere geschiedenis.

Laat ik beginnen met de verhalen die ik over mijn grootouders heb gehoord en wat ik, mogelijk, van hen heb meegekregen. De meest opvallende verschijningen zijn de ouders van mijn vader, opa en oma Coenen.

Oma Coenen werd als Katharina Haverkamp op 20 april 1914 in Duitsland geboren. Ze was de dochter van een Nederlandse vader en een Duitse moeder. Mijn overgrootvader, Harm Jan Haverkamp, vertrok rond de vorige eeuwwisseling met een groepje gastarbeiders naar de Duitse stad Münster om daar te gaan werken in de bouw. Hij zou daar nog hebben samengewerkt met Adolf Hitler.

In 1965 werd mijn overgrootvader over die episode in zijn leven door de plaatselijke krant geïnterviewd. De kop van het artikel luidt: ADOLF WAS MIJN MAAT. De journalist noteerde zelfs het adres waar opperman Harm Jan en 'schildersjongen' Adolf samen op de steiger stonden: Schillerstrasse 10. In het artikel staat dat Adolf een ruziezoeker was, maar mijn vader herinnert zich vooral dat zijn opa hem had verteld dat Hitler zich in de schaftkeet met niemand bemoeide. Pas als

van je tegenstander. Spring omhoog, plaats je heup (eigenlijk je schaambeent) tegen de oksel. Zwaai met één been links en met het andere been rechts langs de arm en sla zo één kuit voor de keel, en één kuit voor de borst. De zwaartekracht doet de rest: de tegenstander valt op haar rug, op de grond, en jij eindigt bovenop, in een armklempositie. Soms zit die klem al zo stevig dat de tegenstander al tijdens de val moet afkloppen omdat anders haar arm zal breken.

er over politiek werd gesproken, was hij niet meer te stoppen. Mijn overgrootvader was inmiddels met een Duitse vrouw getrouwd en toen hun twee jongste zonen na een ruzie twee ruiten van een schuurtje hadden gebroken, werd Hitler – Dolf voor zijn collega’s – gevraagd of hij nieuw glas wilde komen zetten. ‘*Ja natürlich,*’ zou de latere dictator hebben geantwoord, ‘*für eine beutel Tabak.*’ Voor een zak tabak dus.

De familie Haverkamp – inmiddels bestaand uit een gezin met negen kinderen – besloot na de Eerste Wereldoorlog, toen de voormalige ‘maat’ van Harm Jan aan zijn politieke loopbaan begon, terug te keren naar Gelderland waar de rest van de familie woonde. Eenmaal bij de grens aangekomen bleek dat de crisis in Duitsland voor zo’n grote geldontwaarding had gezorgd dat de invoerrechten van alle meubels en andere huisraad die ze hadden meegenomen niet meer betaald konden worden. Ze kwamen berooid met de trein in Epe aan. Mijn oma kon zich dat moment nog goed herinneren: ‘Het was 20 april 1926, op mijn twaalfde verjaardag, precies om twaalf uur.’ Nadat ze de eerste weken bij een zus van overgrootvader hadden gewoond, vonden ze een huis in Emst, een klein dorp op de Veluwe.

De meeste inwoners waren protestants, maar de familie van mijn oma was katholiek. Ze bezochten de mis in de Heilige Martinus in het naburige Vaassen. Daar verscheen op een dag een Limburgse jongen. Willem Johannes Hubertus Coenen.

Hij werd op 10 juni 1910 in Swalmen geboren. Na de dood van zijn moeder werden de kinderen over de familie verdeeld, maar voor de jonge Willie was nergens plaats meer. Hij trok naar het oosten, op zoek naar werk, en eindigde op een dag

in Vaassen. Daar kende hij niemand, maar hoorde in elk geval bij één groep: de katholieken. Mijn opa leerde via de kerk Theo kennen – een van de broers van mijn oma – en ze raakten bevriend. Oma ging in die jaren graag dansen, samen met de vriendin van Theo. Haar vader heeft op een dag aan mijn opa gevraagd of hij op ‘Tini’ wilde letten als ze uitging. Alleen dan mocht oma Coenen dansen. Nadat hij haar twee jaar lang, keer op keer, netjes had thuisgebracht, kregen die twee verkering. Er volgde een verloving en daarna wilden ze met elkaar trouwen. Voor dat huwelijk was niet alleen de goedkeuring van de ouders van mijn oma nodig; ook mijn opa’s vader moest een handtekening onder de akte zetten. Op hun trouwdag, 19 augustus 1933, is er iets dramatisch gebeurd. Dit is wat mijn vader mij daarover heeft verteld:

Mijn Limburgse overgrootvader was de beheerder – een soort boswachter eigenlijk – van een groot landgoed in de buurt van Roermond. De dag waarop zijn zoon in Vaassen met Katharina Haverkamp in het huwelijk zou treden had twee hoogtepunten: om 14.00 uur zouden ze elkaar op het gemeentehuis het jawoord geven en om 16.00 uur werd het huwelijk kerkelijk ingezegend. Mijn overgrootvader was er niet bij om 14.00 uur. De kerkdienst werd afgezegd. Ze hadden nog geen telefoon, dus niemand kon vragen waar hij bleef. Op dinsdag: geen nieuws. Woensdag verliep ook in stilte. Een dag later kreeg mijn opa een telegram. Zijn vader was dood. Ze hadden hem ergens levenloos langs de kant van de weg gevonden. Al het bezit van mijn overgrootvader – zijn huis, de inboedel, zijn land – bleek aan de katholieke kerk te zijn geschonken. Dat was vreemd. Zeker als je bedenkt dat hij juist vanwege het feit dat hij nooit naar de kerk ging tot

twee keer toe was berispt. De dag na die tweede berisping was hij juist op weg geweest naar het bisdom in Roermond...

Jaren later, toen mijn vader als achttienjarige met mijn opa in Limburg op vakantie was, heeft hij ergens in een kroeg gehoord hoe iemand zijn vader met een vertrokken gezicht vertelde dat de kerk een rol zou hebben gespeeld in de dood van de oude Coenen. De suggestie was dat mijn overgrootvader was vermoord. 'Maar dat heb je niet van mij,' zei die man en hij nam nog een borrel.

Hoe dan ook, het huwelijk werd dus zonder mijn overgrootvader voltrokken. En ook de katholieke kerk was er niet aan te pas gekomen. Dat zorgde voor een nieuw probleem. Mijn oma, die als strijkster in een wasserij werkte, werd kort na de bruiloft gesommeerd om op het kantoor van de baas te verschijnen. Meneer pastoor was langsgekomen. Ze verwachtte enige compassie – haar aanstaande schoonvader was tenslotte net overleden – maar kreeg een uitbrander.

'Je hokt,' zei de pastoor.

'Hokken?' antwoordde mijn oma. 'Ik ben gewoon netjes in het stadhuis van Epe getrouwd.'

'Alleen een huwelijk voltrokken in de kerk is geldig,' snauwde de pastoor, 'en als je dat niet binnen twee weken in orde maakt, zal de baas van de wasserij je ontslaan!'

Mijn oma keek haar baas aan. 'Klopt dat?'

'Zou best eens kunnen,' zei hij.

'Dan dien ik nu mijn ontslag in!'

Die man wilde haar niet kwijt, dus ze kibbelden nog een tijdje door totdat mijn oma zó boos werd dat ze die twee mannen vastpakte en met de koppen tegen elkaar sloeg. Daarna zou ze beide heren nog een pak rammel hebben gegeven: een

personeelslid vond zijn baas en meneer pastoor even later uitgeteld in een hoek van de directiekamer. Oma Coenen behield haar baan en de pastoor heeft nooit meer iets tegen haar durven zeggen.

Naast het huis van het jonge echtpaar Coenen woonde een protestants gezin. De Vissers verschilden in meerdere opzichten van de Coenens, maar er was ook een opvallende overeenkomst: net zoals haar buurman Hubertus was ook Johanna Hendrika Visser-Vos haar ouders op jonge leeftijd kwijtgeraakt. En, belangrijker nog, beide echtparen kregen kinderen – Hubertus Herman Cornelis Coenen werd geboren op 14 februari 1942 en Johanna Hendrika Visser kwam op 29 september 1944 ter wereld – die het uitstekend met elkaar konden vinden.

*Flash forward:* ondanks frisse tegenzin van oma Visser, die liever een protestantse schoonzoon had gehad, trouwen mijn ouders op 12 oktober 1967. Vijf jaar later, op 8 oktober 1972, wordt mijn broer Arno geboren. Op 23 december 1976 krijgt hij een broertje, Robbie, en op 31 maart 1981, om 0.57 uur om precies te zijn, word ik voor de allereerste keer gemeten en gewogen. Lengte: 52 centimeter. Gewicht: 3.590 gram, schoon aan de haak.

***Bepaal niet wie je bent, ontdek het. Hoewel ik allerlei ándere plannen had, en een hele carrière had uitgestippeld, ben ik uiteindelijk toch op de plek uitgekomen waar ik ‘moest’ zijn. Door de afslag Vechtsport te nemen, ben ik erachter gekomen hoe ik in elkaar steek, welke aanleg ik heb, hoe ik mezelf kon testen en verbeteren. Het maakt niet uit hoe oud je bent: stel jezelf eens***

*de vraag welke afslagen je hebt genomen en hoe die momenten je leven hebben bepaald. En, belangrijker nog: ben je tevreden met de keuze die je hebt gemaakt?*