

# ‘DE MOOISTE LOTUSBLOEMEN GROEIEN UIT DE DIKSTE MODDER’

Ze werd de gevaarlijkste vrouw ter wereld genoemd. Tegenwoordig inspireert ex-kickboksconingin Lucia Rijker niet met klappen, maar met coaching. Zoals in het tv-programma Dream School. Lucia herkent veel in de kansarme jongeren die ze begeleidt: “Het is mijn redding geweest om me helemaal vast te bijten in sport.” >

## PASPOORT LUCIA RIJKER

### GEBOREN OP

6 december 1967 in  
Amsterdam-Noord

### WOONT IN

Los Angeles

### WORDT GENOEMD

Lady Tyson

### WAS ACTIEF ALS

(kick)bokser

### WERKT NU ALS

inspirator, coach  
en actrice

### TITELS

viervoudig wereld-  
kampioene kickboksen  
tweevoudig  
wereldkampioene boksen

### STATISTIEKEN

54 gewonnen, 0 verloren,  
0 gelijk

### GELOOF

boeddhisme

### SPEELT IN

Million Dollar Baby  
en Star Trek

### Je krijgt lovende reacties op je optreden in Dream School. Waarom ben je deze uitdaging aangegaan?

“Ik heb altijd aan een programma willen meewerken waarin naar voren komt waarom mensen doen wat ze doen. Het ligt ook in het verlengde van mijn werk als coach. Ik heb geen kinderen, maar wel sterke behoefte om kennis door te geven.”

### Wat maken de leerlingen in jou los?

“Tijdens de opnames dwongen ze me om ook naar mezelf te kijken. Kan ik blijven geloven in deze leerlingen, ook als ze er alles aan doen om me weg te duwen? Tijdens Dream School hadden rector Erik en ik regelmatig discussies. Hij wilde constant de regels duidelijk maken. Ik wilde de jongeren graag meer eigen verantwoordelijkheid geven.”

### Jongeren hebben toch juist regels nodig?

“Ze kennen de regels allang. Als ze de regels overtreden, levert dat waardevolle informatie op. Het zegt iets over hun persoon. Ik wil dat de leerlingen zelf gaan nadenken over de vraag: je komt je afspraak niet na, wat zegt dit over jou? Als een kind snel wordt afgeleid, kun je hem hard aanpakken. Maar helpt boos worden? Of is het misschien slimmer om de leerling te vragen hoe je hem of haar kunt helpen?”

### Hoe probeer jij de leerlingen te inspireren?

“Door wie ze zijn en wat ze doen gescheiden te houden. Ook is het belangrijk om je omgeving als een spiegel te zien, zodat je naar jezelf blijft kijken als je terugvalt in boosheid of veroordeling.”

### Herken jij iets van jezelf in de leerlingen?

“Ik herken de boosheid, de pijn, het stoer doen en het schreeuwen om aandacht. Ik word nog steeds weleens boos, maar ik kan deze emotie sneller ombuigen in plaats van dat ik erin blijf hangen.”

### Hoe is jouw passie voor boksen ontstaan?

“Als jong meisje zag ik Muhammad Ali op televisie. Hij was brutaal en zei alles wat hij dacht. En iedereen luisterde. Ik dacht: Luus, als je gehoord wilt worden, moet je heel goed worden in boksen of een andere vechtsport.”

### Je deed vwo, maar hebt je school niet afgemaakt. Waarom niet?

“Mijn moeder en mijn vader maakten tijdens hun scheiding veel ruzie. Met die herrie thuis vond ik studeren heel lastig. Mijn moeder begreep de stof niet. En mijn vader was niet geduldig genoeg om me te helpen. Na de scheiding kreeg mijn moeder geldproblemen. Ik had daardoor niet op tijd mijn schoolboeken. Moest ik me weer verantwoorden voor de klas en de leraar. Ik schaamde me rot en vond het erg dat mijn moeder zo leed onder de financiële druk. Daarom besloot ik school te verlaten en te gaan werken. Ik verdiende geld met een krantenwijk, werkte als croupier in een casino, als schoonmaker en later als trainer in de sportschool.”

### Je was veertien jaar toen je moeder en vader uit elkaar gingen.

#### Wat deed dat met jou?

“Dat was voor mij de eerste keer dat ik beseftte dat liefde ook een hele donkere kant heeft. Hoe kan het nu dat twee mensen van elkaar houden, maar dat ze toch boos en gewelddadig tegen elkaar kunnen zijn? In een bepaalde periode maakten ze veel ruzie. Ik zocht afleiding in de sportschool om de boosheid van me af te slaan. Die uitlaatklep heeft mij veel steun gegeven.”



# 'IEDER MENS WIL GEZIEN EN GEHOORD WORDEN'

## **Je kwam er pas op latere leeftijd achter dat de man die je heeft grootgebracht niet je echte vader is. Hoe ga je daarmee om?**

“Dit ontdekte ik twaalf jaar geleden tijdens een zoektocht naar mijn verleden. Het was in eerste instantie heel shockerend om te horen. Mijn biologische vader leeft nog. Toen ik hem een paar jaar geleden voor het eerst ontmoette, herkende ik veel van mezelf in hem. Dat was een verademing. Hij is leraar, heeft ook gebokst en hij lacht net zo hard als ik.”

## **Vind jij dat je een lastige jeugd hebt gehad?**

“Wat is een lastige jeugd? Er zijn jongeren die het zo veel moeilijker hebben. Het boeddhisme heeft me een wijze les geleerd: de mooiste lotusbloemen groeien uit de dikste modder. Het is mijn redding geweest om me helemaal vast te bijten in sport en later in spiritualiteit.”

## **Hoe veranderen jongeren in probleemjongeren?**

“Ik wil ze eigenlijk geen probleemjongeren noemen. Ze worden een probleem omdat ze het tempo van onze maatschappij niet kunnen bijhouden. Het is een kip-eiverhaal. Moeten zij zich aanpassen aan het systeem of moeten wij misschien het systeem aanpassen?”

## **Wat is er volgens jou nodig om jongeren die het moeilijk hebben, verder te helpen?**

“Geduld en liefde. Het is zonde dat een kind uitvalt omdat het zich niet kan concentreren. Of omdat het een trauma heeft opgelopen door het verliezen van een ouder, broer of zus. Ieder mens wil gezien en gehoord worden. We moeten erkennen dat ieder kind een uniek persoon is, die een waardige bijdrage kan leveren aan deze samenleving.”

## **Heb je een tip aan jongeren die een voorbeeld in hun leven missen?**

“Ga op zoek naar een voorbeeld! Bijvoorbeeld op YouTube. Kies iemand in wie je waardige kwaliteiten ziet, die jij in jezelf verder wil ontwikkelen.”

*‘Ze worden een probleem omdat ze het tempo van onze maatschappij niet kunnen bijhouden’*

## **Wat maakt het verschil bij kansarme jongeren?**

“Het belangrijkste is om jezelf volledig te leren accepteren. Dat geldt voor iedereen. Omarm wie je werkelijk bent en omarm je kwaliteiten. Gebruik ze om een bijdrage te leveren aan onze samenleving en gebruik ze om jezelf te verrijken.”

## **Hoe heb jij je ontwikkeld tot een sterk mens?**

“Ik ben tegenslagen gaan zien als mogelijkheden om te groeien. Dankzij het boeddhisme heb ik mezelf weten te omarmen, ook de kanten van mezelf waar ik een hekel aan had. Mijn tip: gebruik je mooie en pijnlijke ervaringen om waarde te creëren in jouw leven en in dat van een ander. Dat maakt je een waardig mens.” ❤️

