



*Interview Marc Herremans - september 2020*

*Marc Herremans werd in 2006 tot Iron Man gekroond. Met zijn topsportmentaliteit realiseerde hij bovenmenselijke fysieke prestaties. Nu werkt Marc aan vele zinvolle projecten: zo coacht hij jonge topatleten, geeft hij keynotes over de ganse wereld, leidt hij de Walk Again Foundation en zet hij een dierenweide op voor kinderen met een zware ziekte of beperking. Marc spreekt en leeft vanuit zijn hart, vol passie en geloof in de toekomst.*

**Je hebt drie kinderen, Marc, en je zal corona met je gezin op een bepaalde manier beleefd hebben. Hoe is dit voor jou tot hertoe verlopen?**

Het lastige is, ik ben een mega risicopatiënt en heb maar één derde van mijn longcapaciteit beschikbaar. Mijn dokter zegt ook duidelijk: "Als jij corona hebt, dan is het 'boeken toe'. Dat is geen leuk startpunt en ik ben graag met de kinderen bezig. Dit is het onzichtbare onbekende. Daar ben ik nog niet mee geconfronteerd. Dat geldt in tijden van corona voor iedereen, maar als je weet dat je in de hoogste risicogroep zit, dan is dat wel anders.

**Dat vergt toch een zekere mentale kracht, niet?**

Dit heeft te maken met veerkracht. Jezelf wapenen en jouw systeem opbouwen.

Het is eigenlijk zoals bij mijn ongeval. Je geraakt verlamd van borst tot teen en kunt dan zeggen: ik kan dit niet meer en dat niet meer. Of neen, ik ben wel in staat tot nog vele zaken en focus me daarop. Je kiest dan niet voor de veiligheid, maar je kijkt verder én je wapent je voor de toekomst en alle mogelijkheden die daar nog wél bij horen.

**Maak je zelf dan snel de mentale click bij zulke tegenslagen of lastige gebeurtenissen?**

**Gaat dat bij jou sneller dan bij anderen?**

Ik denk dat dat bij iedereen in fases gaat. Zeker bij extreme veranderingen. Ik was dan

bijna wereldkampioen in een sport waar ik al zolang voor trainde, en dan moet je plots doen waar je absoluut een hekel aan hebt, zijnde stilzitten, dat verschil is extreem. Ik zou faliekant liegen als ik zou zeggen dat die mentale click bij mij direct is gebeurd. Van Las Palmas naar het ziekenhuis in Gent, daar gaan al een paar dagen over waarin je heel veel tijd hebt om na te denken. Eerst was er de ontkenningfase. Maar gaandeweg merk je wel dat dit niet zo is. En dan gaat het lange tijd met ups & downs. In de ganse revalidatie word je terug geconfronteerd met je beperkingen, je bent gedreven, dat gaat gepaard met tegenslagen en frustraties. Maar dat is omdat je vooruit wilt. Je gaat stappen vooruit, ook nadien terug één achteruit. En dat moet je leren aanvaarden in combinatie met je gedrevenheid, jouw wil om dingen te bereiken.

**Heb jij die drang om zo vooruit te denken en gedreven te zijn van nature uit meegekregen?**

Dat is bij mij gekomen met mijn allergie voor onrechtvaardigheid. In de lagere school was het bij ons zo dat de slimme snoep kregen en de minder goede kinderen kregen de platte hand. Ik zat altijd in de tweede groep, enkel in de lessen Lichamelijke Opvoeding niet. Maar mijn idee was toen al dat iedereen zijn eigen kroontje heeft. Ieder zijn talenten. Daarop moet je inzetten. Dus vanaf toen heb ik een tegenreactie bij elke situatie en confrontatie met onrechtvaardigheid.

Ik heb echt letterlijk klop gekregen omdat ik oefeningen van wiskunde niet kon. Het leek alsof het van tel was om mensen te kunnen afbreken in dingen waar ze niet goed in zijn en helemaal niet graag doen. Is dat zo?

Maar ik heb toen al gezegd tegen mezelf: ik zal bewijzen dat iedereen zijn kroontje heeft en bij mij was dat sport. Bij anderen is dat koken, bij anderen klussen. Maar we kunnen niet allemaal professor worden. Want wat is slim zijn eigenlijk? Dat is toch dat je op het einde op je sterfbed kunt zeggen dat je alles eruit hebt gehaald wat erin zat. Dat je voluit hebt kunnen leven.

#### Is dat thuis dan ook zo benaderd en mocht jij doen wat je graag deed?

Wat ik van mijn papa heb meegekregen, is dat je twee handen hebt en ze best beide gebruikt. Eén hand om uzelf te helpen en de andere hand om iemand anders te helpen. Ik heb de hand voor mezelf als topsporter heel intens gebruikt om te staan waar ik nu sta. Het is de hand waarmee je jezelf op dat moment optrekt op de sociale ladder en meer zichtbaar wordt door de prestaties die je levert. Maar ondertussen heb ik door dat wat mijn vader zei klopt. Het is de andere hand, de hand die je inzet voor de anderen die je op termijn veel meer voldoening zal geven. Zo heb ik laatst nog een zestigtal kinderen die in een rolstoel zitten en hun hele leven in 'lockdown' zitten zonder een medische oplossing, op een kamp samen kunnen brengen op een weliswaar veilige

manier. Dat moment van samen te zijn, te kunnen dansen en een topmomentje te beleven, dat zullen zij nooit vergeten. Maar ik ook niet. En zo kan het dus ook.

#### Heb je een concrete techniek die je ook helpt als je een moeilijk moment hebt?

Ik heb een techniek die ik regelmatig toepas. Het 'naar beneden kijken'. We hebben de neiging om allemaal naar boven te kijken. Mijn buurman heeft een grote BMW gekocht, dat zou ik ook wel willen. En die dit en die dat en dat zou ik ook wel willen, of moeten hebben. Dat wordt door de sociale media nog eens versterkt. Maar er is een hele andere wereld, die van de realiteit. Dat zijn de townships in Zuid-Afrika, de beleving van COVID in India, ... Ik heb altijd de reflex om snel naar beneden te kijken en niet naar boven. Zo heb ik vrienden die ook verlamd zijn, maar in een ergere graad. En dat doet me beseffen hoeveel geluk ik heb en hoe gelukkig ik ben. Maar het zijn ook die mensen die ik ken en die de ergste verlamming hebben, die het minste zagen en klagen. En de mensen die het meeste bezitten, die zagen en klagen het meest. Dus bovenaan is het zeker niet beter, al lijkt dat altijd wel zo en worden we zo gevormd tot gemanipuleerd. Het is voor mij eerder de essentie om te genieten van de kleine dingen en aandacht te hebben voor de dingen die voor mij belangrijk zijn en daar je energie uit te putten, dan voor hetgeen je net nog niet hebt en zo graag wilt hebben.

Of de dingen die je aanschaft en heel even 'nieuw' zijn en je tijdelijk gelukkig maken.

Het is iets dat ik van thuis uit heb meegekregen om blij te zijn met de dingen die je hebt. Dat is een rijkdom als je dat kunt. En die staat los van je bankrekening.

**Is dat niet raar om van jou te horen, Marc? Er is toch veel van jouw talent en mogelijkheden afgenomen, niet?**

Je kunt twee zaken doen: ofwel ga je doemdenken en gaat het leven voorbij zonder iets echt te doen, ofwel pak je je leven in handen en probeer je die beperking zoveel mogelijk te compenseren door terug te vechten.

Zo ben ik na mijn ongeval en net na mijn eerste deel van de revalidatie onmiddellijk moeten gaan spreken voor publiek. Ik doe dat niet graag en dat haalt me volledig uit mijn comfortzone. Ik ben gemaakt om te sporten en zware fysieke prestaties te leveren. En toch ben ik daarin meegegaan en heb ik daardoor nu zaken kunnen opbouwen die voor mij en anderen enorm veel betekenen. Dat maakt mij én anderen gelukkig.

Zonder die stap te zetten en spreekbeurten te geven, hadden er nooit de 'To walk again Foundation', 'Athletes for growth Triathlon'-team en nog zoveel andere mooie projecten geweest. Ik ben blij dat we hier allemaal de vruchten van kunnen plukken.

**En Marc, leer jij zelf elke dag nog bij?**

Ik heb nu een nieuw project, een revalidatieweide met daarop ezels, geitjes, ..., hier vlakbij mij thuis. Daarop zullen er vele kampen doorgaan voor kinderen met beperkingen. Mentaal en/of fysiek.

Ik leer dus geen Frans bij, maar leer bij hoe ik anderen kan helpen en een bijdrage kan leveren door anderen te helpen. Ik geloof in een circulaire economie waarbij we finaal allemaal elkaar helpen. Een ecosysteem met en voor de mensen.

Ik wil echt iets kunnen achterlaten. Niet dat ik wereldkampioen was en Hawaiï ooit gewonnen heb, maar wel de staprobot van To walk again, het plezier dat kinderen beleven op de therapieweide met de ezeltjes, dat ze levenskwaliteit hebben. Je zult hier in mijn huis ook geen enkele foto of beker van mijn prestaties zien. Dat was leuk, goed, maar dat is voorbij. Dat ongeval in 2002 heeft mijn rug gebroken, maar niet mijn dromen.

**Wat is een boodschap die je graag nog aan anderen zou meegeven om met een groei mindset in het leven te staan?**

Mijn ervaring is dat je moet proberen te controleren wat je kunt controleren.

De wereld is kleiner geworden. We krijgen zoveel impulsen via sociale media vanuit de hele wereld. Maar van die 1001 impulsen is er bijna geen enkele waaraan je iets kunt veranderen. Het politiegeweld in Amerika, een aanslag in Brussel, oorlog

in Syrië, ..., maar ook de boodschappen van anderen die jou onderuithalen, digitale pesterijen, ... Er gebeuren zoveel negatieve zaken om ons heen waardoor je het geloof in de toekomst kunt verliezen. Maar daar kun je zelf niets aan veranderen en verlies je veel energie bij. Is het dat wel waard?

Het enige wat je kunt veranderen, is ervoor zorgen dat je nooit meegaat in deze negatieve spiraal en mee polariseert. Pro-

beer de dingen die je doet goed te doen, je helpende hand meer te gebruiken in plaats van mensen neer te halen. Laat hetgeen je niet kunt controleren los en probeer met een open en positieve geest iets op te bouwen. Draag jouw steentje bij.

Meer is het leven niet, en hoeft het niet te zijn. Maak er het beste van met de aandacht op collectieve groei.