

## Obstakel

**R**ich, krijg je nou een buikje of heb jij gewoon een hele holle rug? Een groepje mannen probeerde me over te halen mee te doen aan de 'MudMasters'. Dat is een 'obstacle run' in Hoofddorp: een parcours door modder en sloten dat je rennend af moet leggen. Sterrenslag voor gevorderden zeg maar. Klinkt gezellig toch? Eerlijk gezegd hou ik niet van mannenclubjes. Voor je het weet sta je in een boek van Rick Nieman over vrienden met een midlife die gaan motorrijden, ben je een lang weekend aan het vliegvisen in Ierland of hang je ergens 30 meter boven de Noordzee aan een vlieger en is de enige manier om beneden te komen jezelf stuk te laten slaan tegen de duinrand. Deel mij maar in bij de meisjes. Wat is er mis met een goed glas wijn in een zachte badjas bij een knisperend haardvuurtje in een mooie spa?

Maar goed, die meisjes hadden al bedacht dat ze met z'n allen bij onze finish zouden staan dus ik kon geen kant op. Mijn vrouw heeft zich er inmiddels bij neergelegd dat ik mezelf 'one of the girls' noem in haar vriendinnen-groepje en dat ik makkelijker meepraat over welke kant je op moet harsen dan over Hid-dinks kansen bij het Nederlands elftal. Maar toen ik haar vertelde over mijn deelname aan de MudMasters, bespeurde ik toch een vleugje opwinding. Ontzag zelfs. 'Eindelijk iets mannelijks', hoorde ik haar bijna denken. Misschien was het 't beeld van mij met een survivalband om m'n hoofd, ploegend door de modder. Dat die hele MudMasters volgens mij geen klap voorstelde en we ook nog de kortste route deden, hoefde zij natuurlijk niet te weten. Voor ik het wist zat ik in een Whatsapp-groepje dat 'De Rambo's' heette (dat krijg je dus met mannengroepjes) en kreeg ik een filmpje van het parcours dat we konden verwachten. Holy!! Trappen, stobalen, 3 meter hoge muren, prikkeldraad om onderdoor te tijgeren, donkere tunnels, slingertouwen en niet te vergeten een doorgang vol draden onder stroom... Dit had niets te maken met een 'loopje', dit was een commando-examenparcours! In totale paniek heb ik me drie maanden kapot getraind. Bij aankomst aan de start bleek: 16.000 andere Rambo's ook. Best veel. De wachttijden bij de stobalen liepen op tot 20 minuten per baal. Ik heb een half uur op mijn buik gelegen onder het prikkeldraad met m'n neus tegen de billen van een dikke accountant uit Lelystad en m'n voeten onder de oksels van een oppas-oma uit Beverwijk. 3,5 Uur later kwam ik slenterend bij de finish aan. Sneller kon niet, het was te druk. Ik zat wel onder de modder, dat vond mijn vrouw nog wel opwindend. Ze kon er alleen niks mee, want er zat één obstakel gigantisch in de weg; de pijn in m'n rug van de kou tijdens het wachten en na afloop. Mijn vrouw had namelijk geen droge kleren meegenomen. Ik dacht: 'Dat snapt ze wel'. Maar nee. Ze bood haar excuses aan: 'Sorry schatje... ik heb die scène in de film 'Rambo' dat zijn vrouw aan het eind van de jungle met een warme badjas op hem staat te wachten even helemaal gemist'.

Met de groeten van Veldhuis,  
Richard Kemper

## Veldhuis & Kemper



# 'Mijn leven is vaak knullig'

Falen. Eigenlijk is Rutger Lemm (29) daar wel goed in. Zo liep zijn reis naar Iran uit op een fiasco, was hij pornoverslaafd en kreeg hij een burn-out. In zijn debuutroman 'Een grootse mislukking' schrijft hij er openhartig over.

**R**utger, die opgroeide in Landsmeer, besloot dit boek te schrijven omdat het een verhaal is dat hij te weinig hoorde. Iedereen richt zich volgens hem te veel op uiterlijk vertoon en het doen alsof alles maar goed en succesvol is. „Ik ben er eerlijk over: eigenlijk is mijn leven vaak best knullig. En ik denk dat bijna iedereen dat wel eens van zichzelf denkt, maar dat geef je niet snel toe. Dit past bij me, omdat ik graag verhalen vertel. Bovendien heeft het iets bevrijdends om zo open te zijn. Ik kreeg een paar jaren terug als comediën het verwijt dat ik niet persoonlijk genoeg was, niet genoeg mezelf. Daar heb ik aan gewerkt en nu is me dat gelukt.” In zijn boek schrijft Rutger over zijn eigen ervaringen en herinneringen. Maar filosofeert ook wat, aan de hand

van boeken en tv-series zoals 'Girls' en 'Game of Thrones' en filosofen als Nietzsche. „Ik moest wel echt kwetsbaar zijn en niet stiekem mooi weer spelen. Ik had als regel: zorg dat je altijd voor lul staat. Zelfs wanneer ik 'de winnaar' in een situatie was, moest ik dat alsnog onderuithalen.”

### Playboy

Ook spaarde Rutger familie niet. Hij schrijft bijvoorbeeld over hoe hij als klein jongetje een Playboy van zijn vader vond. „Mijn redacteur was nog bang dat ik door mijn boek een familievet zou veroorzaken, maar dat is niet gebeurd. Mijn vader was totaal niet gepikeerd door wat ik schreef. Volgens mij is hij er stiekem wel trots op dat hij in het boek staat.”

Ergens is het ook lastig om Rutger als een 'mislukking' te zien: hij schrijft voor kranten en tijdschriften en bedenkt grappen voor het televisieprogramma 'Dit was het nieuws'. Ook was hij als stand-up comedian lid van Comedytrain. „Ik werd laatst in een artikel 'huilebalk' genoemd. Alsof ik op zoek ben naar medelijden, terwijl ik het allemaal voor elkaar heb met mijn relatie en mijn werk. Maar daarom schreef ik dit boek niet, ik hoef absoluut geen medelijden. Ik wil juist laten zien dat een goed CV of iets dergelijks, geen graadmeter is voor geluk. En dat de druk die ik mezelf oplegde, mij uiteindelijk langere tijd heeft stilgelegd.”

### Burn-out

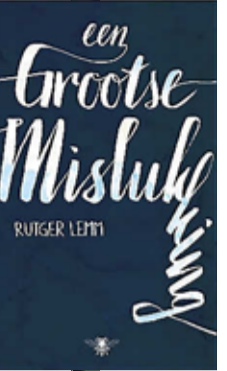
Rutger doet op zijn burn-out, die hij een paar jaar terug kreeg. Deze begon met pijn in zijn armen - hij dacht dat hij RSI had -, tot het niets meer voelen en niets meer echt beleven. Alsof hij, zoals hij in zijn boek schrijft, zijn intúitie niet meer doorkreeg. „Dat was een hele heftige periode. De druk die ik voelde door mijn omgeving, maar vooral door mijzelf, was te veel.” Het gaat nu stukken beter met hem, vertelt hij opge-

wekt, maar hij blijft er gevoelig voor. Zo liet hij zich toen zijn boek net uit was erg meeslepen door positieve of negatieve recensies. Dat is nu wel over. „Het enige voordeel als je zoiets als een burn-out eerder hebt meegemaakt, is dat ik mijn valkuilen eerder herken. En soms kan ik dan nog net op tijd een struik vastgrijpen aan de rand van die valkuil, voor ik helemaal naar beneden val.”

Rutger kwam zijn valkuil ook zelf weer bijna tegen, toen hij druk bezig was met zijn boek. „Ik had een deel af en het lukte me in eens niet meer om verder te schrijven. Ik kon twee, drie maanden niets meer. Ik had een soort romantisch beeld in mijn hoofd van schrijver zijn: dat ik in één dag mijn boek eruit zou rammen, bijvoorbeeld. Het ging niet. Maar het is een les in geduld geweest, niet alles hoeft direct goed te zijn. En toen ik eenmaal het schrijven van een boek als baan kon zien, met één goede alinea per dag en een vast ritme, was het fantastisch om te doen.” Dat bezwijken onder druk is een veel voorkomend pro-

## Rutger kort

Rutger Lemm (1985) groeide op in Landsmeer en woont nu in Amsterdam. Hij schrijft sinds zijn achttiende voor verschillende kranten en tijdschriften. Ook bedenkt hij grappen voor het televisieprogramma 'Dit was het nieuws' en was hij lid van de Comedytrain. In zijn boek schrijft hij over de mislukkingen in zijn leven en zijn zoektocht naar geluk. Het boek 'Een grootse mislukking' is zijn debuut. Een grootse mislukking - verkrijgbaar bij (online) boekwinkels - Prijs € 18,90.



bleem bij zijn leeftijdgenoten, weet hij nu. „De druk dat je alles maar moet doen en goed moet doen. Omdat dat alles mogelijk is. Sinds ik open ben over mijn burn-out, hoor ik pas hoeveel anderen dit herkennen.” Hij blijft even stil. „Met mijn boek merk ik het helemaal: ik sprak laatst bij een Belgische radiozender en de telefoontjes van jongeren die kapotgingen aan hun perfectionisme en faalangst, bleven binnenkomen.” Hij zet een Belgisch accent op en somt er een paar op. Dan weer serieus: „Ik wou ze allemaal door de telefoon trekken om ze een knuffel te geven. Als ik hen met mijn boek ook maar een beetje zou kunnen helpen, ben ik al tevreden.”

In het boek is duidelijk zijn zoektocht naar geluk terug te zien. „Het gaat over volwassen worden. Over leren genieten van kleine dingen en van de knulligheden die je meemaakt, want die horen gewoon bij het leven.”

Tekst: Merin Mulder Foto: Ella Tilgenkamp

Rutger Lemm  
openhartig in boek