

Grenzen verleggen

De mens is een ambitieus wezen. Elke dag opnieuw verleggen we onze grenzen. Dit doen we niet alleen tijdens het sporten, maar ook in het dagelijkse leven. Waarom is de drang om dit te doen zo groot? En wat zijn de valkuilen? We vroegen het aan Katja Staartjes, bergbeklimster, de eerste Nederlandse vrouw die de top van de Mount Everest bereikte én lid van het Weleda Sport Team.



“Je grenzen **verleggen**, dat is **groeien** met kleine **stapjes**, geen tien treden tegelijk.”

De uitdrukking ‘bergen verzetten’ mag je bij Katja Staartjes vrij letterlijk nemen. Als studente ontdekte ze haar passie voor de bergen. Dit deed ze eerst als hobby, om er later haar levenswerk van te maken. Stap voor stap. Als iemand ervaring heeft én kan inspireren wat grenzen -en hoe deze te verleggen- betreft, is het Katja wel.

Tekst: Marthe Van Campenhout
Foto's: Katja Staartjes



Vanwaar jouw liefde voor de bergen?

“Ik ontdekte de bergen als student tijdens een trektocht met vrienden in Oostenrijk. Ik had meteen het gevoel alsof ik thuis kwam. Ik kan er mijn grenzen verleggen, ik geniet van de stilte en kan daardoor afstand nemen van de dagelijkse hectiek. En dan zie ik helder wat ik écht belangrijk vind.”

Voor veel mensen is het een droom om van hun hobby hun beroep te maken. Hoe ben jij daarin geslaagd?

“Vanuit het maken van trektochten, ben ik steeds een stapje verder gegaan: het maken van gletsjertochten, het doen van beklimmingen in rots, sneeuw en ijs. En steeds een stapje hoger. In 1998 heb ik mijn vaste baan opgezegd om me volledig te richten op het bergbeklimmen. Een jaar later begon ik klim-expedities af te wisselen met het werken als interim manager. Inmiddels heb ik de stap gemaakt naar trainer en coach op gebied van leiderschap en teamwork. Verder werk ik als pro-

fessioneel spreker voor organisaties en congressen. Met mijn beelden en ervaringen in de bergen tracht ik mensen te inspireren om hun eigen doelen en dromen te realiseren en daarbij hun grenzen te verleggen.”

Wat versta jij als ervaringsdeskundige onder ‘je grenzen verleggen’?

“Voor mij is ‘je grenzen verleggen’ dingen doen waarvan je eerder dacht dat je ze niet zou kunnen of durven te doen. Dat je stap voor stap verder komt. Als ik dit vertaal naar mijzelf, betekent het ook dat ik alles, mijn volledige potentieel, uit mezelf wil halen. Dat is voor mij persoonlijke ontwikkeling. Maar let wel, het gaat hierbij niet alleen om grenzen verleggen, het gaat ook om grenzen bewaken en erkennen. Zeker tijdens het klimmen opereer je vaak op het scherpst van de snede. Dat vraagt om eerlijkheid ten opzichte van jezelf: heel goed naar binnen kunnen én durven kijken. En in staat zijn om ‘nee te zeggen’ en om te draaien. Dat is

lastig, maar beter geen top en overleven, dan te ver over je grenzen gaan en niet terugkeren van een expeditie.”

Hoe weet je dan waar deze limiet ligt?

“Ik volg daarbij mijn intuïtie. En ik moet eerlijk toegeven: in de bergen vind ik dat makkelijker dan in het dagelijks leven. Misschien wel juist omdat je in de bergen zo op de grens leeft.”

Hoe heb jij je grenzen verlegd?

“Ik heb beklimmingen gedaan die steeds hoger en moeilijker werden. Hier krijg je te maken met zowel fysieke, technische als mentale grenzen. Mijn eerste top boven 8.000 meter was Cho Oyu, die ik in 1998 beklom zonder gebruik te maken van extra zuurstof. Deze beklimming verliep uitstekend, en dat gaf mij het zelfvertrouwen dat ik misschien wel de hoogste berg ter wereld zou kunnen beklimmen: de Mount Everest. Dat lukte een jaar later. Daarna zocht ik de uitdaging in bergen die

technisch moeilijker waren. Verder zette ik zelfstandig expedities op met kleine teams, dus was er de uitdaging van de organisatie en de verantwoordelijkheid als expeditieleider. Er was elke keer een nieuw aspect. Ik heb mijn grenzen steeds verlegd door te groeien met kleine stapjes, geen tien treden tegelijk.”

Je grenzen opzoeken betekent ook soms tegenslagen ervaren. Herkenbaar?

“Zeer herkenbaar. Een van de belangrijkste aspecten van het omgaan met tegenslag is ‘acceptatie’. Kun je je neerleggen bij de realiteit, bij wat zich voordoet op je pad? In de bergen leer je dat snel: er is immers zoveel dat we niet kunnen beïnvloeden. Denk maar aan het weer. De enige interessante vraag is: ‘Hoe kunnen we hier zo goed mogelijk mee omgaan?’ Evalueren is natuurlijk ook van belang, om te leren uit het verleden. Maar het gaat er toch vooral om naar voren te kijken.”

Wat is de grootste tegenslag die je zelf tijdens je expeditie hebt ervaren? En hoe ben jij hier toen mee omgegaan?

"Ik heb van alles meegemaakt, van extreme weersomstandigheden, de dood van medeklimmers tot het omkeren op 25 meter onder de top van een bergreus. Soms is het belangrijk om vol te blijven houden, te blijven geloven in de missie. Maar soms is dat helemaal niet meer aan de orde. Dit was het geval toen ik in 2015 de aardbeving in Nepal persoonlijk meemaakte. Wij zaten vlakbij het epicentrum en zijn in anderhalve dag door de bergen en tussen de puinhopen door, teruggelopen naar de hoofdstad Kathmandu. De verwoestingen en ellende die zo'n natuurramp

aanricht zijn verschrikkelijk... We hebben de expeditie meteen afgeblazen. In Kathmandu was die eerste dagen geen elektriciteit en stroom; we kampeerden samen met onze Nepalese vrienden, en net als iedereen, op veldjes. We zijn toen een inzamelingsactie gestart om hulp te bieden. Met de Stichting 'Topaspiraties' hebben we inmiddels 65.000 euro op kunnen halen. Nu, ruim twee jaar na de aardbeving, ben ik nog steeds actief betrokken bij de verdere wederopbouw van het land."

Tot slot: welke tip wil je graag nog meegeven aan onze lezers?

"Durf te kiezen in je leven. En wees bereid de consequenties van je keuzes te accepteren." 🌸

Wie is Katja Staartjes?

Bergbeklimmer Katja Staartjes beklom een aantal toppen hoger dan 8.000 meter, waaronder de Mount Everest, die ze als eerste Nederlandse vrouw bereikte. Verder voltooide ze een extreme voettocht van 2000 kilometer door de Himalaya.

Geïnspireerd door haar ervaringen werkt Katja voor organisaties als spreker, trainer en coach. Ook schreef ze drie boeken: *Lopen over de grens*, *Topinspiratie*, en *Hoog spel*. Op dit moment werkt ze aan een nieuw boek met als titel *Topteams - samen bergen verzetten*, dat eind 2017 verschijnt. Meer informatie vind je op katjastaartjes.nl.



"Om je **eigen** grenzen te verleggen, moet je **eerlijk** zijn ten opzichte van jezelf. En steeds heel goed naar **binnen** kunnen én durven kijken."