

# *“Ik ben weer in balans!”*


Na twee turbulente jaren, waarin haar carrière een vlucht nam, maar ze ook twee relatiebreuken te verwerken kreeg, was er deze zomer eindelijk rust voor Lieke van Lexmond. Wegens een poliep op haar stembanden mocht de actrice en presentatrice zeven weken lang haar stem niet gebruiken. Een deel van deze tijd bracht Lieke door in het spirituele Kamalaya Spa Resort in Thailand waar ze haar innerlijke balans terugvond.




tekst SANDRA TEN BRINK / foto's PRIVÉBEZIT

## **LIEKE VAN LEXMOND VOND ZICHZELF**





Het privéstrand. "Hier geen verkopers die van alles willen slijten."



Lieke voor haar strandvilla, met privézwembad.

**Z**e heeft alleen drie veegjes mascara op, maar verder is Lieke van Lexmond helemaal naturel als we haar treffen in het hoofdstedelijke etablissement George Williams Park Avenue. Recentelijk geopend in Amsterdam-Zuid, dus druk bezocht door een ieder die van hip & happening houdt – zo wuift Winston Gerschtanowitz vanaf een naburig tafeltje naar Lieke. Terwijl ze in haar salade prikt, vertelt de actrice en presentatrice over de intense maanden die achter haar liggen. Lieke: "Ik dacht altijd dat ik helemaal in balans was, maar heb onlangs geconstateerd dat ik mezelf de afgelopen jaren een beetje was kwijtgeraakt. Niet dat ik ongelukkig was, maar ik keek niet altijd even goed naar mezelf en mijn omgeving. Dat is nu veranderd. Ik kijk niet alleen, maar zie ook!"

### *Fluchten in woorden*

Gek genoeg begint 'het innerlijke herstel' van Lieke met een poliep op haar stembanden, waardoor ze zeven weken lang niet kan praten. Stilteweken waarop ze zich – ja, ze realiseert zich dat het gek klinkt – verheugt. Lieke: "Toen ik hoorde dat ik na mijn operatie wekenlang moest zwijgen, was er geen paniek. Helemaal niet zelfs. Ik heb lachend omhoog gekeken: 'bedankt, dit wordt een heel interessante les voor mij'. Ik was een hysterische Harrie die als een kip zonder kop van hot naar her rende. Ineens zou ik pas op de plaats moeten maken, energie in mezelf moeten stoppen, in plaats van in anderen. Ik was nieuwsgierig én zenuwachtig: zou ik gillend gek worden of zou ik het ervaren als een mooie les?" Al de eerste zwijgzame →



**TERUG IN PARADIJSELIJK THAILAND**





Elke dag een kokos-  
noot, goed voor de  
vochthuishouding!

week kreeg ze verrassende inzichten. Lieke: “Ik ontdekte dat ik vóór mijn poliepoperatie de neiging had mezelf te verschuilen achter woorden. Ik ratelde maar raak, was altijd bezig stiltes op te vullen. Maar wat zéi ik nu helemaal? Puur vluchtgedrag dat ik, omdat ik zelf niet kon praten en dus meer tijd had om mijn omgeving te observeren, ook terug zag bij anderen.” Lieke ontdekte dat als je elk woord moet afwegen, je beter nadenkt over wat je écht wilt zeggen. Lieke: “Als alle ruis wegvalt, kom je meteen tot de kern.”

### *Moeite met complimenten*

Lieke's stilte-ervaring werd nog intenser toen ze ging detoxen. Lieke: “Niet in zomaar een resort maar in het Kamalaya Spa Resort in het Thaise Koh Samui, onlangs uitgeroepen tot de beste spa van Azië.” Na eerst twee weken met ‘GTST’-collega en goede vriendin Charlotte (Besijn, red.) door Maleisië te hebben gereisd, vloog



“Ik was mezelf de  
afgelopen jaren een  
beetje kwijtgeraakt”



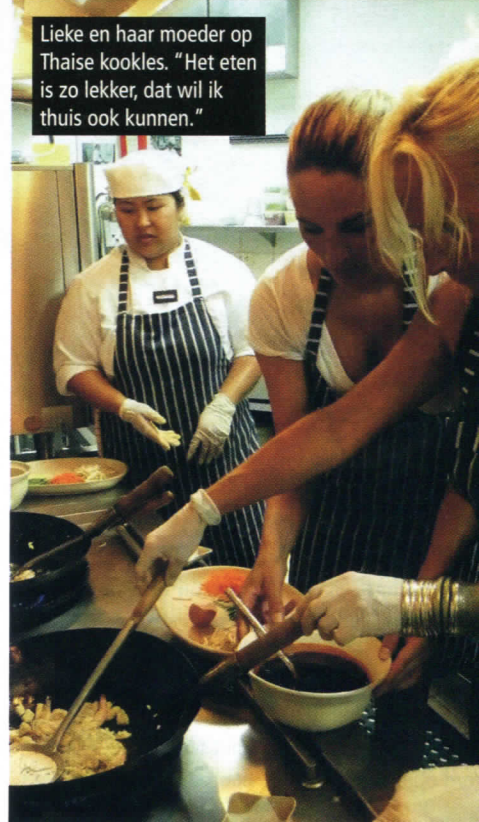
Lieke naar Thailand. Op de luchthaven ontmoette ze haar ouders die een dag eerder waren aangekomen. Lieke: "Ik had ze uitgenodigd omdat zij mensen zijn die het zichzelf niet gunnen – daar zijn ze te bescheiden voor – om verwend te worden." Het gezin Van Lexmond zette één voet over de drempel van hun 'vakantie-adres' en was verliefd. Lieke: "Het is een vreedzame plek die rust en liefde uitstraalt. Het is zo'n 'oer' oord! Je voelt dat de bouw van het resort onderdanig is geweest aan de natuur. Al

**“Ik verschool mezelf achter woorden. Ik ratelde maar raak, was altijd bezig stiltes op te vullen: puur vluchtgedrag”**

is het tegelijkertijd ook een luxe bestemming: de service is waanzinnig.” Veertien dagen verbleven Lieke en haar ouders hier, waarvan Lieke negen dagen lang een detoxkuur volgde. Haar doel: tot rust komen en haar lichaam 'voeden met gezondheid'. Lieke: "Ik dacht dat ik redelijk in balans was, totdat ik in Kamalaya alle tijd kreeg om na te denken: wie was ik, wat wilde ik, waar ging ik naartoe?" Lieke's dagen waren gevuld met massages, saunabezoekjes – haar favoriet: de Far Infrared Sauna waar je per →



De villa's zijn ingericht in natuurlijke tinten. De uitstraling: serene rust.



Lieke en haar moeder op Thaise kookles. "Het eten is zo lekker, dat wil ik thuis ook kunnen."







Lieke met eigenaren John en Karina. "Zulke bijzondere mensen. John, die heel lang monnik is geweest, was een weg aan het kappen door de jungle toen hij stuitte op een grot met een spirituele uitstraling. Hij voelde dat dit een magische plaats was, waar hij iets mee moest doen. Samen met Karina besloot hij Kamalaya te creëren."



bezoek 600 calorieën verbrandt! – meditatie en het nuttigen van lekkere, pure maaltijden, niet alleen sapjes, maar groentecurry's, soepen, noten en vruchten. Lieke: "Heel bijzonder was de shirodhara-massage, waarbij warme oliën over je voorhoofd, je derde oog, stromen. Tijdens de behandeling had ik het gevoel dat ik zweefde, dat ik vrij van de tafel kwam. Het was erg bijzonder, zelfs bijna emotioneel. Ik kan het niet precies benoemen, maar het was alsof er 'iets' werd opengezet." Lieke heeft ook speciale

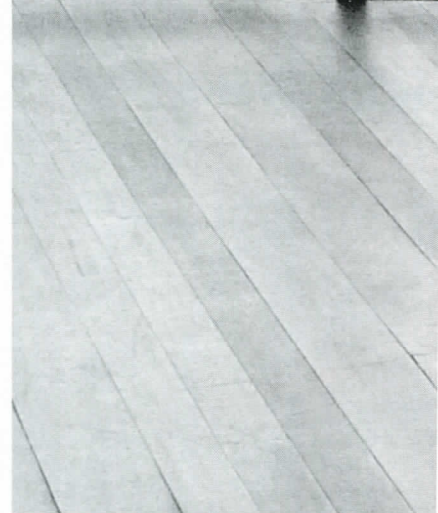
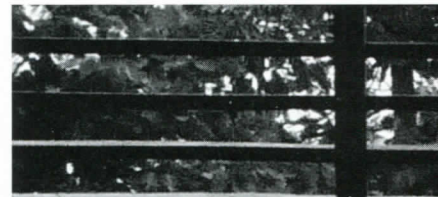
herinneringen aan de blue light energy healing waarbij ze 'geheald' werd door een reikimaster. Lieke: "De master zag aan mij dat ik problemen had met van mezelf houden. Een schot in de roos! Ik was een meisje dat de dingen altijd bij zichzelf zocht. Als ik iemand een sms stuurde

## "De reikimaster zag aan mij dat ik problemen had met van mezelf houden"

en vervolgens geen antwoord kreeg, was ik van streek. Had ik iets verkeerd gedaan? Was het uitroepeten te veel geweest? Stond die komma soms verkeerd?" Ze vertelt dat ze ook veel strenger voor zichzelf was dan voor de rest van de wereld. Lieke: "Tegen anderen zei ik 'wat ben je een bijzondere en inspirerende vrouw', tegen mezelf nooit. Met complimenten had ik moeite. Als iemand zei dat ik 'Dancing with the Stars' zo leuk presenteerde, begon ik te bazelen dat dit kwam omdat het programma zo leuk was en dat Beau zo'n geweldige collega is, waardoor het presenteren bijna vanzelf ging, blabla." Lachend: "Maar dat was vroeger – nou ja, een maand geleden! Inmiddels zeg ik gewoon 'dank je wel!'"

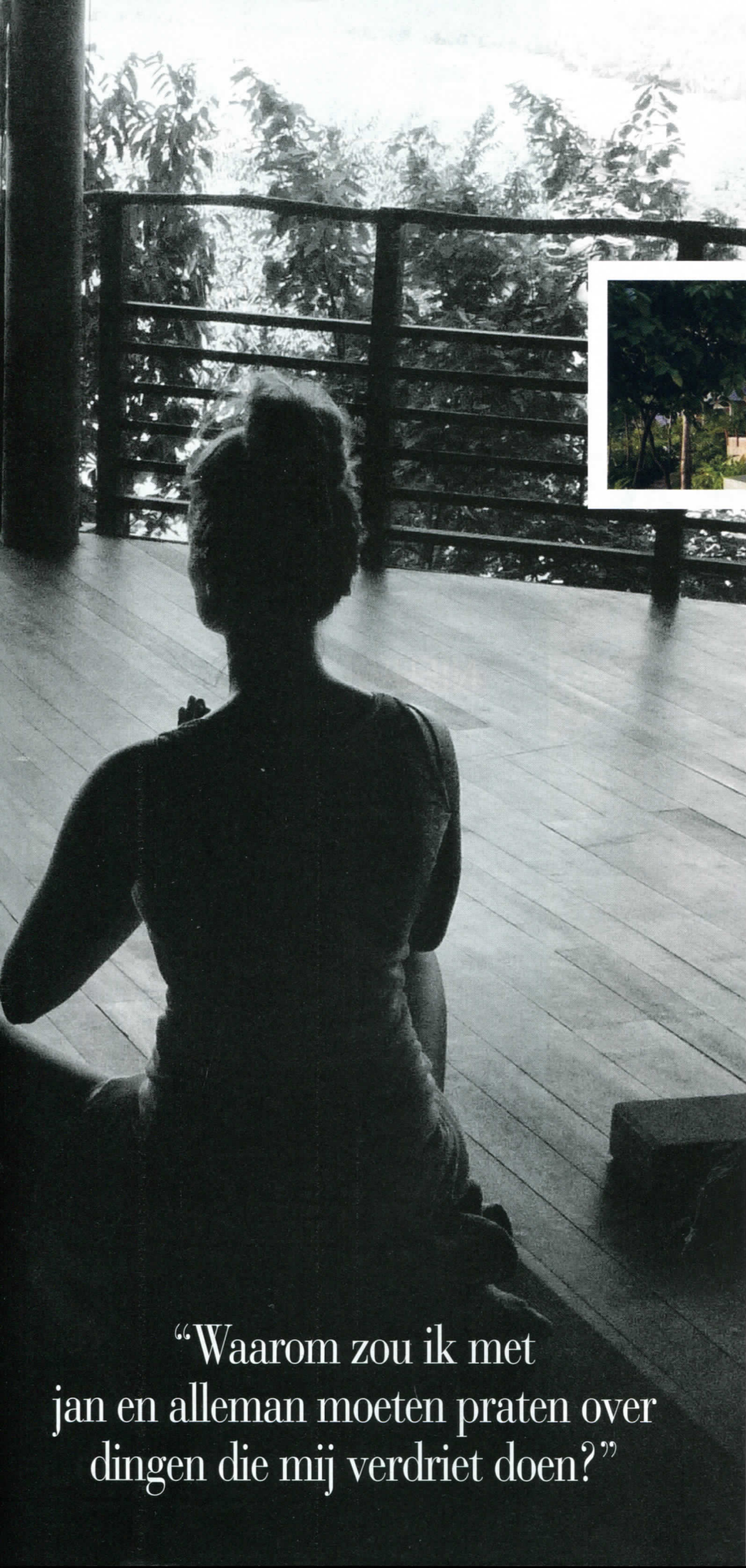
### Liefde is het allerbelangrijkste

Met tranen in haar ogen verliet Lieke Thailand: "Ik heb daar veel over mezelf geleerd. Ik was zo



"Tijdens eerdere detoxkuren kreeg ik alleen sapjes. Hier ook, maar wel met lekkere soepjes, groente curry's, noten en fruit ter afwisseling. Alles vers en met liefde gemaakt."





"Ik ben nog nooit zo tot rust gekomen tijdens een vakantie, dat je zelfs vergeet dat je een mobieltje bij je hebt."



uit balans dat ik de meest belachelijke dingen pikte. De dag nadat Mark en ik uit elkaar gingen, stond mijn voicemail vol nieuwsgierige mensen die alles wilden weten over het hoe en wat. Op feestjes kreeg ik microfoons onder mijn neus geduwd van verslaggevers met vragen over Mark of die mijn verleden met Jeroen weer eens wilden oprakelen." Iets wat Lieke bijna normaal was gaan vinden, maar wat uiteraard niet normaal is, zegt ze. Stellig: "Waarom zou ik met jan en alleman moeten praten over dingen die mij verdriet doen? Of vragen moeten beantwoorden waar ik zelf het antwoord nog niet op weet? Sinds Thailand zeg ik gewoon dat ik daar geen zin in heb." Lieke vertelt zich herboren te voelen, meer één met haar gevoel: "Al die weken waarin ik niet mocht praten, gecombineerd met mijn verblijf in Thailand hebben me rustiger gemaakt. Ook vertrouw ik nog meer op mijn gevoel. Als ik ergens níet achter sta – zelfs al is het de dikst betaalde presentatieklus ooit – doe ik het niet." Ze realiseert zich meer dan ooit hoe tevreden ze is met haar leven. Lieke: "Ik heb ontzettende mazzel. Mijn werk is geweldig en privé gaat het me voor de wind. Misschien klinkt dit raar omdat ik vrijgezel ben, maar ik leef voor de liefde. Liefde is en blijft het belangrijkste wat er is. Liefde voor een man, voor je familie, je vrienden, maar ook voor jezelf. Als ik me iets gerealiseerd heb de afgelopen tijd is dat ik er mag zijn, dat ik iemand ben die het waard is om voor te gaan!" □

"Waarom zou ik met jan en alleman moeten praten over dingen die mij verdriet doen?"

## Kamalaya

Meer informatie over het Kamalaya Koh Samui Wellness Sanctuary en Holistic Spa Resort vindt u op [www.kamalaya.com](http://www.kamalaya.com).

Lieke: "Er komen filmsterren, maar ook andere mensen die oververmoeid zijn of willen relaxen. Zo volgde ik een detoxkuur, mijn ouders niet. Zij genoten gewoon van de rust, de massages, de fantastische service en de oogstrelende omgeving."