



"BLIJKBAAR IS HET TOEGESTAAN OM JE LICHAAM TE SCHADEN, MAAR ER WORDT AFKEUREND GEREAGEERD ALS IEMAND HET FIT PROBEERT TE HOUDEN"

# Zorg voor het LICHHAAM!

Zorg dragen voor het lichaam is niet het eerste thema dat de aandacht heeft van predikanten binnen de gereformeerde gezindte. Reden voor ds. A.C. Uitslag om er een boekje over te schrijven. "Roken is voor mij onverenigbaar met een christelijke levensstijl."

*tekst:* HUIB DE VRIES *beeld:* SJAAK VERBOOM



"Als je lichaam een tempel van de Heilige Geest is, mag je er geen hotel van maken waar alles en iedereen maar binnenwandelt"

**H**et was een confronterend moment voor ds. A.C. Uitslag (44). Met vermoedelijk klachten en een pijnlijke rug meldde hij zich bij zijn huisarts. Die hoorde zijn verhaal aan en stelde vervolgens vast dat de christelijke gereformeerde predikant veel te zwaar was geworden. Letterlijk. „Dat overkomt een dominee heel gemakkelijk. Zeker op Urk.” Bij de huisarts vond hij met deze verklaring weinig begrip. „Hij keek me aan en zei: „Weet u niet dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest?” Die opmerking kwam stevig aan. Nog dezelfde dag heb ik mijn eetpatroon gewijzigd.”

#### WAS DEZE GEBEURTENIS DE PRIKKEL OM EEN BOEKJE OVER BIJBELSE ZORG VOOR HET LICHAAM TE SCHRIJVEN?

„Met die gedachte liep ik al langer. Ik zie steeds meer mensen hardlopen. Anderen gaan een paar keer per week naar fitness. Tegelijkertijd zie ik veel ongezond gedrag. Bezoek op zondag een behoudende gemeente en tel de mensen die voor de kerkdeur hun sigaret oproken of er direct na de dienst een opsteken. Meer dan eens hebben dezelfde mensen er moeite mee als een belijdend lid een paar keer per week gaat hardlopen. Blijkbaar is het toegestaan om je lichaam te schaden, maar er wordt afkeurend gereageerd als iemand het fit probeert te houden. Dat is merkwaardig.”

#### ZIET U IN DE GEREFORMEERDE GEZINDTE OVERWAARDING OF VOORAL ONDERWAARDING VAN HET LICHAAM?

„Vroeger overheerste denk ik de onderwaardering. Heel breed leefde de gedachte dat het gaat om de ziel,

terwijl zondag 1 van de Heidelbergse Catechismus al leert dat Christus ons met ziel én lichaam verlost. De verwaarlozing van het lichaam komt tot uiting in het gemak waarmee wordt gerookt of overmatig gegeten en gedronken. De laatste jaren zie ik ook het tegenovergestelde, waarbij de aandacht voor het lichaam doorslaat.”

#### WELKE PLAATS HEEFT HET LICHAAM IN UW EIGEN LEVEN?

„Daar probeer ik bewust mee om te gaan, al lukt dat niet altijd even goed. In de wintermaanden fiets ik gemiddeld 10 kilometer per dag; in de zomermaanden regelmatig 40 kilometer. Op een gewone fiets, in een stevig tempo. Vroeger was ik heel actief in de voetbal. Drie keer per week stond ik op het trainingsveld. Niet zozeer vanuit het oogpunt van gezondheid, maar omdat sport bij ons gezin hoorde. Toen ik door Gods werk in mijn leven in de gereformeerde gezindte terechtkwam, ontdekte ik dat sport daar vrij negatief wordt beoordeeld. Met een groepje jongeren van de jeugdvereniging ging ik op vrijdagavond volleyballen. Dat mocht zolang het maar geen competitiekarakter kreeg. Hoe verder naar rechts, hoe meer aarzelingen bij sporten.”

#### KOMT DIE HOUDING VOORT UIT DE DOOR U GENOEMDE THEOLOGISCHE EENZIJDIGHEID?

„Ik denk het wel. Luther noemde zijn lichaam een madenzak. Calvijn zei: „Ik mag verteerd worden, als ik maar nuttig ben.” Dat heeft iets moois, maar het is de vraag of hij voldoende zorg heeft besteed aan zijn lichaam. Het mag niet zo zijn dat een mens zich letterlijk kapot werkt. Dat past ook in het Koninkrijk van God niet.

De een kan meer aan dan de ander, maar de nacht is ons gegeven om te slapen, niet om te werken.”

#### HAD DE VERANDERING IN UW LEVEN GEVOLGEN VOOR DE WIJZE WAAROP U NAAR UW LICHAAM GING KIJKEN?

„Ik ben al snel gestopt met het voetballen. Het belang van lichaamsbeweging bleef ik zien, maar de hele sfeer rond teamsport, vooral in de voetbal, kon ik niet meer meemaken. Het breken van mijn enkel zag ik als een aanwijzing van God dat ik ermee moest stoppen. Tegelijk ben ik voorzichtig in het veroordelen van mensen die een andere keus maken, zolang die niet ten koste gaat van het nemen van stille tijd, de kerkgang en catechisatie. Is het lidmaatschap van een voetbalclub principieel anders dan het lidmaatschap van een volleybalclub, of de jaarlijkse skivakantie van veel mensen? Wel wijs ik op het gevaar van georganiseerde sport, omdat daarin presteren op de voorgrond staat. Er zijn tal van andere mogelijkheden om aan de noodzakelijke lichaamsbeweging te komen. Prima als dat gemeenschappelijk gebeurt, binnen vriendengroepen. Dan heb je niet die ongewenste invloeden van buitenaf en de eenzijdige gerichtheid op presteren.”

#### VERDIENT DE ZORG VOOR HET LICHAAM MEER AANDACHT IN PREDIKING EN CATECHESE?

„Dat denk ik zeker, naar twee kanten. Enerzijds de plicht om zorg te dragen voor het lichaam dat God ons heeft gegeven. Anderzijds de aanvaarding van de onvolkomenheden en de veroudering ervan. De mens is door de zondeval een broos, vergankelijk wezen. Dat mogen we niet geforceerd gaan verbloemen. Het valt

me op dat ik ook in reformatorische kring weinig grijze vrouwen zie. Ik houd er niet van om dit onderwerp er in de prediking geforceerd bij te slepen, maar als het tekstgedeelte er aanleiding voor geeft moeten we het niet laten liggen. Ook bij een aantal zondagen van de Heidelbergse Catechismus kan het concreet aan de orde worden gesteld. Op de catechisatie komen soms vragen rond het zelfbeeld aan de orde. Vaak hebben die te maken met het al dan niet accepteren van het eigen lichaam. Dat zijn mooie gelegenheden om het Bijbelse spreken over het lichaam naar voren te brengen.”

#### WAT IS VOOR U EEN BIJBELS EETPATROON?

„Met zogenaamde Bijbelse diëten zoals het Genesisdieet kan ik niet zo veel. Belangrijk zijn volgens mij regelmaat, matigheid en een gezonde variatie in het eten. Je mag best eens wat lekkers nemen, maar dat moet geen vaste gewoonte worden. Roken is voor mij onverenigbaar met een christelijke levensstijl. Het is een vorm van zelfdoding, dat staat zelfs met kolossale letters op de verpakking. Niemand kan nog beweren dat roken onschadelijk is. Het is een overtreding van het zesde gebod.”

#### WAT BETEKENT HET CONCREET DAT CHRISTUS DE ZIJNEN MET LICHAAM ÉN ZIEL VERLOST?

„Dan kom ik bij de tekst die mijn huisarts me voorhiel. Als je lichaam een tempel van de Heilige Geest is, mag je er geen hotel van maken waar alles en iedereen maar binnenwandelt. Past roken, onmatig alcoholgebruik of overmatig eten bij deze tempel? Mag je die gaan vergoden, alsof hij van jezelf is? Moet je die gaan versieren?”

#### WAAR GAAT GEOORLOOFDE ZORG VOOR HET UITERLIJK OVER IN ONGEZONDE OPSMUK?

„Dat is niet gemakkelijk aan te geven. Het was voor mij een eyeopener dat de Bijbel op een aantal plaatsen heel neutraal over make-up spreekt. Gevoelsmatig houd ik er moeite mee, maar mijn gevoel is niet de norm. Ik denk dat je een grens overgaat als je niet wilt buigen voor de realiteit van het aftakelingsproces. In het algemeen staat het opmaken van het uiterlijk heel sterk in het kader van gezien willen worden. De Bijbel geeft geen aanleiding om alle vormen van make-up radicaal af te wijzen, maar de praktijk maakt me er wel beducht voor. De echte schoonheid zit als het goed is vanbinnen.”

#### WAT HEBT U VOOR UZELF VAN DIT BOEKJE GELEERD?

„Dat oog hebben voor het lichaam een voluit Bijbelse notie is. Ook op dit punt moeten we als predikanten een voorbeeld proberen te zijn, en dan kan ik bij mezelf beginnen.”

#### EEN DIKKE DOMINEE IS GEEN RECLAME VOOR HET EVANGELIE.

„Zo is het! Welk beeld straalt je daarmee uit? Wat doet het bij mensen als we preken dat Christus Zichzelf heeft overgegeven om zondaren te redden en we zelf vetgemest door het leven gaan? Misschien ook nog eens een sigaar opsteken of een borreltje pakken. Die combinatie past niet, daar ben ik me nog meer bewust van geworden. Leer en leven dienen ook op dit punt overeen te stemmen.”

N.A.V. "ZORG VOOR JEZELF. OMGAAN MET JE LICHAAM", DOOR DS. A.C. UITSLAG; UITG. DEN HERTOEG, HOUTEN; 128 BLZ.; € 9,90.-