



# Ontspannen als levenshouding

**Ontspannen, hoe ben je dat en hoe doe je dat? Hoe kom je aan een ontspannen levenshouding? Als je tijd uittrekt voor ontspanning, hoe vul je die in? De plaats die de gelovigen mogen innemen aan het heilig avondmaal, helpt ons bij het nadenken over deze vragen.**

## **Tot rust komen**

In de praktijk kan de viering van het heilig avondmaal met spanning omgeven zijn. Toch verwijst bij uitstek het fysiek zitten aan de tafel van de Heere naar de bron van onze ontspanning. We komen daar tot rust en mogen even opademen. Maarten Micron, predikant van de Londense vluchtelingengemeente rond 1550, hechte aan het zitten tijdens de avondmaalsviering.

Ver van het vaderland verwijderd en getekend door het leven, konden de gelovigen werkelijk tot rust komen

aan de avondmaalstafel, daartoe uitgenodigd door Christus Jezus, de Tafelheer.

## **Terugkijken**

Als we het thema 'ontspannen als levenshouding' in relatie brengen met het avondmaal, zijn twee kijk-richtingen van belang. We blikken terug naar het verleden en richten ons naar de toekomst. Wie terugkijkt naar het verleden, overziet zijn of haar levensgeschiedenis.

Het is een geschiedenis waar mislukkingen en gebrokenheid, zonde

en schuld onderdeel van uitmaken. Een geschiedenis waar je moe van kunt worden. Je kijkt ernaar en je denkt: 'Het had anders gemoeten' (Henri Nouwen).

Wie aan het avondmaal gaat en zijn of haar levensgeschiedenis meeneemt, mag weten dit op uitnodiging van Jezus te doen. Het is Jezus Die vermoeide mensen uitnodigt om hen rust te geven (Mt.11:28). Door

Zijn werk mag en kan ik bestaan. Mijn zelf-

verwijt mag ik loslaten. Hoe ik er mag zijn en dat ik er mag zijn, is niet meer afhankelijk van wat ik zelf van het leven maak of gemaakt heb. In die wetenschap vind ik rust en ontspanning.

### Vooruitblikken

De tweede kijkrichting is de blik naar de toekomst. Avondmaalgangers zijn toekomstgerichte mensen. Elke keer als we onze plaats innemen aan Zijn tafel, herinneren we ons wat Jezus gezegd heeft tegen de discipelen: 'Ik zeg u dat Ik niet meer zal drinken van de vrucht van de wijnstok tot op de dag wanneer Ik die nieuw zal drinken in het Koninkrijk van God' (Mk.14:25)

We vieren het avondmaal dus totdat Hij komt (1 Kor.11:26). En zo zijn we onderweg naar een toekomst die in handen van de Tafelheer ligt. Een gelovige hoeft de toekomst dus niet krampachtig naar eigen hand te zetten.

De toekomst hoeft niet als een witte bladzijde ingevuld te worden met allerlei plannen en planningen. Wie aan tafel mag zitten bij God, mag weten dat er een Vader in de hemel is, Die de toekomst in Zijn handen heeft. Hij zorgt (Mt.6:25-34) en Hij heeft

## Wie luistert naar de stilte, hoort soms de fluisterende stem van God

### Ontspanning bedreigd

Ontspanning is in onze tijd soms ver te zoeken. Het leven kan geleidelijk aan steeds jachtiger en onrustiger worden. Er zijn twee elementen in onze tijd aan te wijzen die een bedreiging vormen voor ontspannen leven.

Allereerst is dat de flexibilisering van tijd (Marli Huijjer). Er is steeds minder regelmaat en ritme. Dat komt vooral door de 24-uurseconomie en de opkomst van nieuwe sociale media. Elk moment kunnen we aan van alles en nog wat meedoen en het lijkt alsof we voortdurend beschikbaar moeten zijn. Het tweede is onze economische manier van kijken naar tijd. We plannen de tijd, we delen de tijd in, we doen aan tijdmanagement. De klok verleidt ons steeds meer te doen in minder tijd, om te rennen van deadline naar deadline, van bezigheid naar bezigheid. En nog steeds komen we tijd tekort.

Wat de flexibilisering van de tijd betreft, van de zondag en de religieuze feestdagen leren we het belang van ritme. Het is goed om rust te nemen en de dagelijkse gang van zaken regelmatig te onderbreken. Soms vraagt dat de moed

om nee te zeggen tegen al dan niet uitgesproken verwachtingen.

Wat onze economische visie op tijd betreft, christenen mogen op een andere manier naar de tijd kijken. We zagen al dat het avondmaal ons leert dat we onderweg zijn. Jezus stelde het avondmaal in voor Zijn vertrek, om het te vieren, totdat Hij komt. Daarmee is avondmaal verbonden aan de tijd tussen hemelvaart en wederkomst van Jezus (Michael S. Northcott). In deze tussentijd werkt Christus toe naar de voltooiing van Zijn Koninkrijk en regeert Hij door Zijn Geest. Het is de Geest Die maakt dat het Koninkrijk inbreekt op aarde, inbreekt in onze tijd. Daarom is onze tijd geen economische tijd, maar open tijd. Het is tijd die open staat voor de mogelijkheid van het werk van de Geest. We hoeven er niet uit te halen wat er in zit, maar mogen genieten van wat ons gegeven wordt. Aan het avondmaal kan dat voelbaar zijn, dat noemen we dan 'hemel op aarde'. Maar ook in onze vrije tijd kan zomaar iets van het goede ontstaan.



## Wie ontspanning vindt in het licht van het aangezicht van de HEERE, kan vredig slapen

Zijn Zoon gegeven. Zal Hij met Hem niet al het overige schenken? (Rom. 8:32) Een gelovige hoeft zich daarom niet bezig te houden met de 'wat als ...' vragen (Henri Nouwen), alsof het leven daarvan af zou hangen. Wat als ik mijn baan verlies, wat als mijn pensioengat te groot is, wat als ik geen geld heb voor een auto? Nee, we mogen ontspannen. Omdat Hij leeft, zijn we niet bang voor morgen.

### Een oefening

Het zitten aan de tafel van de Heere is dus een fysieke, ontspannen handeling. Ze laat ons iets zien van het fundament van ont-

spanning. In die zin is avondmaal vieren een oefening in ontspanning. We mogen ernaar verlangen die rust in ons leven door te laten werken. Zo kunnen we steeds meer gaan zien dat ons leven een gave is, meer dan een prestatie of een resultaat (Stanley Hauerwas).

### Persoonsgebonden

We leggen in het spreken over ontspanning meestal het verband met vrijetijdsbesteding. Een ontspannen levenshouding zal zeker ook de 'baas z'n tijd' stempelen, dat neemt echter niet weg dat vrije tijd van belang is om tot rust te komen. Je ontspant

door pauzes in te lassen, rustdagen te creëren en vakanties te nemen.

Die ontspanning kan een doel dienen, maar ook doelvrij zijn (J. Douma). Zo'n doel kan je gezondheid zijn of even weer op adem willen komen. Je ontspant om voor jezelf te kunnen zorgen. Een doel kan ook zijn dat je je 'ei even kwijt moet'. Als je ontspant zonder doel, dan gaat het om spel en plezier. Ook daar mag ruimte voor zijn. Spel lijkt positief gewaardeerd te worden in de Bijbel (Zach.8:5; Job 40:15; Spr.8:30,31). De vraag is wel hoe je je vrije tijd dan invult. Wat is goed en wat is niet goed? Het antwoord op deze vraag is allereerst erg

## Ontspanning en kinderen

Ouders of andere volwassenen zijn van groot belang voor kinderen in het oefenen in ontspanning. Kinderen kunnen een ontspannen levenshouding ontwikkelen, wanneer ze merken dat ze geliefd zijn om wie ze zijn en niet om wat ze doen. Het handelen van volwassenen kan daar iets van laten zien. Vanzelfsprekend mag een prestatie gevierd worden, maar het vieren van een verjaardag is belangrijker dan het vieren van een diploma of een doelpunt.

Bij het vieren van een verjaardag zeg je tegen iemand: 'Bedankt dat jij jij bent, bedankt dat je geboren bent'. We zeggen niet: 'Bedankt voor wat je gedaan, gezegd of bereikt hebt.' (Henri Nouwen) Als het gaat over vrijetijdsbesteding, kunnen de volgende adviezen mogelijk helpen:

- Laat een kind zelf verwoorden waardoor het ontspant. Kinderen kunnen daar verrassend goed in zijn. Breng samen met een kind vrije tijd door, zodat je samen

die zoektocht aan kunt gaan.

- Laat een kind zo vroeg mogelijk eraan wennen dat sommige dingen wel mogen en andere dingen niet. Laat zien waarom dat zo is, het ene past nu eenmaal beter bij een christelijke levensstijl dan het andere.
- Ga ontspannen met regels om. Hoe meer spanning, hoe groter het verlangen de regel te overtreden. Nieuwsgierigheid naar het onbekende kan minder worden door daar in alle openheid over te praten.

## Gratis bezigheden

Er wordt veel van kinderen verwacht, ze nemen soms de stress van hun ouders over. Dr. W. ter Horst spreekt in dit verband over 'kinderstress'. Om tot ontspanning te komen doet Ter Horst een aantal suggesties voor 'gratis bezigheden'.

- 'Naar de stilte luisteren en bemerken hoeveel gefluister en geritsel er toch nog is en misschien zelfs het geluid van een vogel. Alleen maar stil zijn en luisteren tot de stilte over je komt. Wie dat doet – als de zon opkomt of ondergaat, of zomaar midden op de dag, ergens op een mooi plekje – zal ook de stem van haar eigen hart kunnen horen en soms de fluisterende stem van God.'
- 'Naar het landschap kijken, in het

water kijken, naar de wolken kijken, naar de sterren kijken. Zomaar kijken en zacht tegen elkaar zeggen wat zichtbaar wordt. Of helemaal niets zeggen, maar tekenen, of zelfs dat niet eens. Wie dat doet, zal meer gaan zien dan wat voor ogen is.'

- 'Een vuur maken, de hitte voelen en in de vlammen staren.'
- 'De kracht van de storm aan den lijve ervaren, uren in de regen lopen en doornat worden. Een stille nachtwandeling maken.'
- 'Steenjes, schelpen en bladeren in de hand nemen, er diep naar kijken, eraan likken, eraan ruiken. Een veertje aaien. Een lieveheersbeestje op de hand laten lopen.'

persoonsgebonden. Voor de een is een grote groep mensen ontspannen, voor een ander de rust in de natuur. Iemand die veel computerwerk doet, zal mogelijk goed ontspannen door in de vrije tijd iets met de handen te doen. Iemand met werk in de buitenlucht, ontspant mogelijk juist door contacten via de sociale media. Ondanks deze verscheidenheid zijn er wel enkele lijnen te trekken vanuit de Bijbel naar onze vrijetijdsbesteding.

### Als gast gedragen

De eerste lijn is die vanuit onze plaats aan het avondmaal. Het doet misschien vreemd aan om over vrijetijdsbesteding na te denken vanuit de maaltijd des Heeren. Toch is die relatie niet zo onbegrijpelijk. De gelovige die je aan het avondmaal ziet deelnemen, is dezelfde persoon als de gelovige die in zijn of haar vrije tijd sport, speelt, musea bezoekt of wat dan ook. Zo zal de gelovige, die aan de tafel van de Heere deelneemt, beseffen dat hij of zij daar als gast aanzit.

Wie gast is aan de tafel, mag zich ook als gast gedragen in de schepping van de Heere. Dat vraagt om een zeker respect. Vormen van ontspanning die roofbouw plegen op de schepping lijken dus niet passend te zijn.

### Wandelen met Jezus

De tweede lijn vanuit de Bijbel naar onze vrijetijdsbesteding is niet alleen verbonden aan het avondmaal, maar heeft er zeker ook mee te maken. Wie gast is aan de tafel van de Heere, zal in zijn of haar vrije tijd geen activiteiten ondernemen die op gespannen voet staan met wat God van ons vraagt.

Alle dagen van ons leven worden we geroepen te wandelen als kinderen van het licht, dus ook in onze vrije tijd. Efeze 5:1-21 spreekt daar heel concreet over. Te veel alcohol, lichtzinnige taal, seksistisch gedrag, enzovoorts, kunnen niet samengaan met het wandelen met Jezus.

### Samen eten

Naast deze twee lijnen kan vanuit de Bijbel de gedachte geopperd worden dat in ieder geval de gezamenlijke maaltijd een geschikte invulling kan zijn van vrije tijd. Het is opvallend dat Jezus na de opstanding tot drie keer toe de maaltijd gebruikt.



## De vraag is wel hoe je je vrije tijd dan invult. Wat is wel en wat is niet goed?





## Samen eten is een goede manier van ontspanning



Eerst eet Hij samen met de Emmaüsgangers (Lk.24:28-35), later ook in Jeruzalem (Lk.24:36-43) en nog weer later op het strand (Joh.21:13). Het is Jezus, de Eerstgeborene van het Koninkrijk, Die hier eet met Zijn discipelen. Zo maakt Hij iets zichtbaar van het Koninkrijk van God (Michael S. Northcott). Hij ontmoet Zijn volgelingen en komt met hen in gesprek. Hij wordt herkend en gekend.

In de alledaagse praktijk van onze vrijetijdsbesteding kan zichtbaar worden dat samen eten een goede manier van ontspanning is. Er zijn verschillende taken die uitgevoerd moeten worden, voor iedereen is er wel iets te doen. Het vuur van de barbecue of vuurschaal moet opgestookt worden, groenten moeten gesneden worden en zo nodig moet het ijs gebroken worden. Daarnaast mag al etend en drinkend, genoten worden van de goede gaven van de schepping (Ps.104:15).

Ten slotte biedt een uitgebreide maaltijd ons de gelegenheid om zonder tijdsdruk elkaar te ontmoeten en aandacht te hebben voor elkaar. Samen eten biedt de gelegenheid en de ruimte je te verdiepen in een ander. Dat mag ook kritisch zijn. Het kan zomaar gebeuren dat de een de ander bevrägt, ook op zijn of haar keuzes voor de invulling van vrije tijd. Want al zijn er lijnen te trekken vanuit de Bijbel, het antwoord op de vraag wat mag en wat niet mag, pakt voor iedereen weer anders uit. De een zal bijvoorbeeld zeggen dat bioscoopbezoek prima samengaat met deelname aan het avondmaal, voor een ander is dat een brug te ver. Bij het samen eten kan het zinvol zijn om elkaar daarop te bevragen. Niet om met een vingertje te wijzen, maar om samen te oefenen in christelijke vrijheid en ontspanning.

### Gerust

Een ontspannen levenshouding is niet altijd gemakkelijk, ook niet in onze vrije tijd. Uiteindelijk vinden de gelovigen pas volkomen rust na hun leven (Heb.4:9). Nu leven we nog in een gebroken werkelijkheid.

Van de Psalmen leren we dat rust en ontspanning niet allereerst van omgevingsfactoren afhangen. Ook in moeilijke omstandigheden kan er ontspanning zijn. De tafel wordt gereed gemaakt voor de ogen van mijn tegenstanders (Ps.23). Al zijn er tienduizenden die tegen mij opstaan, ik lag en sliep gerust, in vertrouwen op de HEERE (Ps.3). Het leven kan benauwd zijn en de vraag levensgroot: Wie zal ons het goede doen zien? Wie ontspanning vindt in het licht van het aangezicht van de HEERE, draait zich dan nog eens om op zijn of haar matras en valt vredig in slaap (Ps.4).

# Het zitten aan de tafel van de Heere laat ons iets zien van het fundament van ontspanning

## Gespreksvragen

- 1 Schrijf voor jezelf op hoe je vrijetijdsbesteding eruitziet. Als je nu de brochure gelezen hebt, wat valt je dan op aan je vrijetijdsbesteding?
- 2 Lees Prediker 2:1-11. Hoe verhoudt deze tekst zich tot het onbekommerd genieten van het goede wat God geeft en tot het zien van het leven als gave, in plaats van prestatie of resultaat?
- 3 Reageer op het volgende en breng het in verband met je eigen vrijetijdsbesteding: 'Het avondmaal is vanouds een liefdesmaaltijd, we delen onze bezittingen met anderen. In sommige gemeenten zie je dat terug in de inzameling voor de Voedselbank, in andere gemeenten in de collecte op de tafel. Wie van harte geeft, heeft oog voor de nood van de naaste. Wie oog heeft voor deze nood, zal niet gemakkelijk buitensporig veel geld uitgeven aan zijn of haar vrijetijdsbesteding.'
- 4 Voetius geeft in *De praktijk der godzaligheid* (1664) concrete aanwijzingen voor spel en ontspanning. Zo zegt hij onder meer dat spel niet te intensief, langdurig of gevaarlijk mag zijn; het moet passend zijn bij ons beroep en het gezelschap waarin wij ons bevinden. Als ongeoorloofde vormen van ontspanning noemt hij stompzinnig gelach, vuile praat, zedeloze liedjes zingen, dansen, vormen van toneelspel, kaarten, dobbelen en gokken. Hoe waardeer je deze aanwijzingen? Op welke manier zou jij de aanwijzingen uit Efeze 5 concreet willen toepassen op je vrijetijdsbesteding?
- 5 Als je met elkaar omgaat, met kinderen of volwassenen, hoe laat je merken dat de ander er mag zijn om zichzelf, ook zonder prestatie? Is dat bijvoorbeeld merkbaar aan de wijze waarop we complimenten geven?



Auteur van deze brochure is G. van Wolfswinkel uit Hedel, student theologie en bevoegd om voor te gaan in de dienst van het Woord.

Uitgave van de Gereformeerde Bond in de Protestantse Kerk  
Bijlage bij *De Waarheidsvriend*, 20 mei 2016

Kleine Fluitersweg 253, 7316 MX Apeldoorn | tel. 055-5766660  
[www.dewaarheidsvriend.nl](http://www.dewaarheidsvriend.nl) | [www.gereformeerdebond.nl](http://www.gereformeerdebond.nl)

## Verder lezen

- Dr. C.P. Bouman, *Technische tijd en sabbat*, Zoetermeer, 2000
- Dr. J. Douma, *Christelijke levensstijl*, Kampen, 1993
- Dr. W. ter Horst, *Nieuw licht*, Kampen, 1998
- Dr. M. Huijjer, *Ritme*, Amsterdam, 2015
- Dr. O. Jager, *Bevrijde tijd*, Wageningen, 1976
- M. S. Northcott, *Being Silent*, in: S. Hauerwas, S. Wells, *The Blackwell Companion to Christian Ethics*, Oxford, 2011
- Henri Nouwen, *Hier en nu*, Tiel, 2012
- Drs. W.G. Rietkerk, *De kunst van het loslaten*, Utrecht, 2011
- Drs. C. Roest, *Tijd maken*, Zoetermeer, 2012