

---

# Bewegen in het boek der natuur: buitensport als heilzame spirituele discipline

J.M. Abrahamse

---

## Abstract

Human beings seek wild places to reflect upon ourselves and understand our place within creation. In outdoor sports, we experience the natural world through physical exertion as an expression of God's majesty. This essay evaluates the 'outdoor' theologically as a spiritual discipline aimed at admiring the 'beautiful book' of nature, based on the experiences of students during a course, a theological exploration of Psalm 8, an aesthetic-doxological interpretation of the book metaphor, and the concept of resonance in Hartmut Rosa.

---

I'm fascinated by the discipline of body and mind that wilderness backpacking requires. Being pushed to your limits you discover things about yourself (and God) that you wouldn't find in the safety and comfort of home.<sup>1</sup>

Een groeiende tak van sport zijn de zogenaamde *outdoor sports*.<sup>2</sup> Het gaat hier om sportieve activiteiten die plaatsvinden in de openlucht en in met name natuurlijke omgevingen (zoals parken, bossen, bergen en stranden). Hieronder vallen bijvoorbeeld activiteiten als hiken (langeafstandwandelen), trailrunning (hardlopen over onverharde wegen), mountainbiken, en alpinisme (bergsport). Door de voortzettende digitalisering van onze leefwereld en de steeds beter geïsoleerde binnenwereld van onze stenen huizen en kantoren,

---

1 Belden C. Lane, *Backpacking with the Saints. Wilderness Hiking as Spiritual Practice*, Oxford 2015, xv.

2 Een eenduidige Nederlandse vertaling voor wat 'outdoor' wordt genoemd is niet voorhanden. Een mooi alternatief dat door de oprichter van de bekende winkelketen *Bever*, Fred van Olphen, werd bedacht was 'zwerfsport'; dit is echter nooit breed in gebruik geraakt. Ik gebruik hier 'buitensport' – hoewel niet zonder kritiek – als vertaling voor wat in het Engels bekend is als 'outdoor sports', 'outdoor life' of als 'outdoor activities,' en in het Noors *fri-luftsliv* (lett. 'vrije lucht leven') wordt genoemd. Cf. Nils Asle Bergsgard, Solfrid Bratland-Sanda, Richard Giulianotti, Jan Ove Tangen, *Sport, Outdoor Life and the Nordic World*, Oxford/New York 2020, 1-10.

raken we als westerse mensen steeds meer afgesloten van de buitenwereld. Het is niet gek dat we, zeker sinds de coronacrisis, meer en meer verlangen naar 'buiten'. Wij mensen hebben zulke 'wilde plekken' nodig, schrijft Barbara Kingsolver in een essay getiteld 'Knowing Our Place'.<sup>3</sup> Dat verlangen, schrijft ze, is niet zozeer een willen ontsnappen aan de werkelijkheid, maar juist een verlangen náár de werkelijkheid. Plekken buiten onze versteende en gedigitaliseerde wereld. Plekken die nog niet compleet aan de mens onderworpen zijn. Zonder de indruk te willen wekken dat alles wat doorgaat voor 'buitensport' persé milieuvriendelijk is en voortkomt uit milieubewust handelen of daadwerkelijk beoefend wordt om deze 'wilde plekken' op te zoeken, gaat het mij in deze bijdrage nadrukkelijk wel om deze verbinding. Buitensport als een manier om onze schepselmatige plek te leren kennen: te voelen wat het is om te leven 'in' de schepping, om ontdekt te worden aan menselijke grenzen, en onze nietigheid te midden van alles wat leeft. Juist in het Antropoceen, het tijdsgewricht waarin wij als mensen door onze consumptie-gedreven levensstijl de dominante factor zijn op deze aarde, lijkt de behoefte aan dit perspectief groter te worden.<sup>4</sup> De ecologische crisis toont ons wat er gebeurt als mensen zich onafhankelijk wanen en hun schepselmatige verantwoordelijkheid niet nemen; een gebrek aan 'buiten' dat de eigen aangewezen plek in de schepping niet onder ogen komt.

Buitensport biedt, door sport met natuurbeleving te combineren, een discipline om ons via fysieke inspanning te heroriënteren op het schepselmatige leven voor Gods aangezicht. Sport kan namelijk begrepen worden als 'spel' (als georganiseerde competitie met regels, van gezamenlijke creativiteit, tot vermaak en ontspanning), maar ook als 'discipline'; dat wil zeggen 'an embodied contest of physical and mental exertion'.<sup>5</sup> De nadruk ligt dan vooral op het karaktervormende en educatieve karakter van de lichamelijke inspanning. Ik benader buitensport hier vooral in die tweede zin: als een spirituele discipline gericht op het bewonderen van het 'prachtige boek' van de natuur. Buitensport, gezien als spirituele discipline, brengt de mens in ontmoeting met zichzelf als lichamenlijk wezen en de rest van de schepping, als een contemplatieve ruimte die aanzet tot verwondering, vertraging en, bovenal, verootmoediging. In wat volgt wil ik buitensport theologisch duiden door een

3 Barbara Kingsolver, *Small World*, New York 2002, 40.

4 Eva van Urk, 'Public Theology and the Anthropocene: Exploring Human-Animal Relations', *International Journal of Public Theology* 14 (2020), 206-223.

5 Zie bijvoorbeeld Robert Ellis, *The Games People Play. Theology, Religion, and Sport*, Eugene 2014, 124; Andrew Parker en Nick J. Watson, *Sport and the Christian Religion. A Systematic Review of Literature*, Newcastle upon Tyne 2014, 15-27.

gelaagde benadering: eerst door enkele indrukken en observaties op basis van de ervaringen van studenten tijdens een minor ‘Outdoor Experience’, dan door deze ervaringen te zien vanuit een theologische lezing van Psalm 8, een verkenning van de schepping als ‘het boek der natuur’, en via het begrip resonantie bij Hartmut Rosa.<sup>6</sup> Ik sluit af met een korte conclusie waarin ik deze lijnen bij elkaar breng.

### **Ervaringsleren tijdens de CHE-Minor Outdoor Experience**

Sinds enige jaren maakt buitensport onderdeel uit van verschillende opleidingen (o.a. Social Work, Educatie, Bedrijfskunde, Theologie) van de Christelijke Hogeschool Ede (CHE). Didactisch wordt ingestoken bij het zogenaamde ervaringsleren, een benadering van onderwijs waarin er vier leeractiviteiten met elkaar worden verbonden: actief experimenteren (bewuste oriëntatie), ervaren (het doen), observeren en reflecteren (evalueren), en conceptualiseren (theorievorming).<sup>7</sup> De overtuiging achter deze benadering is dat leren pas dan tot verdieping leidt wanneer het gekoppeld is aan persoonlijke ervaringen. Persoonlijke ervaring motiveert een student namelijk intrinsiek tot theoretische verdieping en evaluatie van het professioneel handelen.

Sinds 2022 wordt in dit verband ook de minor Outdoor Experience aangeboden.<sup>8</sup> Hierin worden studenten gedurende een half semester uitgedaagd om op een sportieve manier te ontdekken wat de impact is van de natuur als leefwereld versus onze digitale en verstedelijkte leefwereld. Studenten wor-

- 
- 6 Ik poog zodoende aan te sluiten bij Sarah Coakleys vernieuwende methodologische voorstel voor een *“théologie totale”* (naar analogie van *l’histoire totale*), waarin zij systematische theologie meer interdisciplinair en gelaagd aanpakt; zij verstaat eronder een spreken over God dat gevoed wordt door zowel theoretische beschouwing van Schrift en traditie als praktische spiritualiteit en contemplatie, en daarbij in verbinding staat met bv. de sociale wetenschappen en de kunsten; zie haar *God, Sexuality and the Self. An Essay on the Trinity*, Cambridge 2013, xvii, 33-65.
  - 7 Ervaringsleren gaat terug op de onderwijspraktijk van John Dewey en Kurt Hahn (zie John Quay en Jayson Seaman, *John Dewey and Education Outdoors Making Sense of the ‘Educational Situation’ through more than a Century of Progressive Reforms*, Rotterdam 2013) en in belangrijke mate is uitgewerkt in de leertheorie van de Amerikaanse pedagoo David A. Kolb, *Experiential Learning. Experience as the Source of Learning and Development*, Englewood Cliffs 1984.
  - 8 Outdoor Experience is een keuzevak (minor) van 15 ECTS aan de Christelijke Hogeschool Ede waarvoor studenten uit alle mogelijke studies zich kunnen opgeven, met een maximum van ca. 36 studenten. De minor is opgebouwd uit drie pijlers: 1. Professionele identiteit, 2. De natuur, 3. Het gekozen beroep. Zie <https://www.che.nl/opleidingen/voltijd/minor/outdoor-experience-reisminor> (bezocht op 11 november 2022).

den aangemoedigd om te reflecteren op de rol van de natuur voor een gezond en evenwichtig functioneren in een stressvolle maatschappij, en hoe ze binnen hun professionele handelen anderen kunnen helpen soortgelijke ervaringen op te doen. Tijdens deze minor maken studenten drie gezamenlijke trips en één solotocht. Vooral tijdens deze gezamenlijke tochten worden deelnemers gestimuleerd om nieuwe ervaringen op te doen door hun fysieke en mentale grenzen te verleggen en zo tot beter zelfinzicht te komen binnen een groep studenten van uiteenlopende samenstelling. Onderdeel van het curriculum zijn enige basale *bushcraft*- en outdoor vaardigheden om buiten te kunnen (over)leven, zoals kennis over kleding en weersomstandigheden, verschillende manieren om vuur te maken, opzetten van een tarp (dekzeil), kennis over eetbare en medicinale planten, routes plannen, risicoanalyse, en navigeren. Sportief gezien bestaat de uitdaging vooral in kanotochten, meerdere hikes met bekapping van circa 5-10 kilometer, en één van bijna 20 kilometer in het ruige terrein van de Franse Vogezen. Tijdens deze meerdaagse hike is er ook de zogenaamde solonacht waarin elke student alle vaardigheden moet aantonen door alleen een plek te zoeken en daar een tarp op te zetten, zichzelf te voorzien van voedsel en water, om vervolgens een nacht alleen te slapen zonder het comfort van de groep. Naast deze typische outdoor vaardigheden en fysieke aspecten, wordt er in het programma ook tijd genomen voor zelfreflectie en peerreflectie, waarin naast bezinning op het effect van rust uit de natuur, ook (christelijke) spiritualiteit onder de aandacht wordt gebracht. Zo wordt er bij ontmoetingen en tijdens de gezamenlijke tochten meditatief geopend en gezamenlijk gebeden. De minor wordt afgesloten met een toetsingsdag waarop de studenten een zelfpresentatie geven over hun leerervaringen aan de hand van de drieslag: professionele identiteit, de natuur, en jouw beroep. Op basis van een anonieme enquête (HBO-spiegel), de presentaties van studenten en de aantekeningen die ik maakte op basis van mijn gesprekken tijdens de toetsingsdag, wil ik hier enige observaties delen.<sup>9</sup>

Het buitenschoolse karakter (in letterlijke zin: uit de collegebanken) van het onderwijs is de belangrijkste reden dat studenten voor deze minor hebben gekozen. Zoals een anonieme student schrijft: 'Ik kom heel erg tot rust door

---

9 De toetsingsdag vond plaats op 9 november 2022 op het *basecamp* van de stichting *Trails-N-Tales* in Ermelo. De gebruikte reflectieverslagen werden door studenten vrijwillig aan mij toegezonden. De enquête werd afgenomen via de HBO-spiegel (een onderdeel van de Onderwijsspiegel, een landelijk platform dat onderwijsinstellingen de mogelijkheid geeft hun onderwijsaanbod te evalueren ten bate van onderwijsverandering) en door 28 studenten ingevuld. Samen gaven ze de minor een gemiddelde waardering van 9 uit 10.

veel buiten te zijn. Heel fijn dat de lesdagen ook echt buiten waren.' Een ander terugkerend element is dat studenten daadwerkelijk zichzelf beter hebben leren kennen, vooral met betrekking tot het aangeven van grenzen en het verleggen van grenzen. Deze ietwat paradoxaal aandoende leerervaringen zijn nadrukkelijk verbonden met het sportieve element van de minor. Diverse studenten geven aan tegen hun grenzen te zijn aangelopen. Zo lukte het enkelen niet om hun backpack te dragen, het tempo van de groep bij te houden, of kregen ze last van lichamelijk ongemak. Anderen geven aan dat ze hun eigen verwachtingen niet waar hebben kunnen maken. Een student merkt op: 'Je wordt uit je comfort zone gehaald, dat is heel waardevol. Je gaat een avontuur aan dat je anders niet zou meemaken.' Ook in de zelfpresentaties wordt dit aspect meermaals genoemd, met woorden als 'eerlijk(er) naar jezelf kijken', 'ik heb moeten leren genadig voor mijzelf te zijn', en 'de controle te leren loslaten'. Ook de solonacht, zo blijkt uit diverse presentaties, bracht hen uit hun comfortzone. Alleen zijn in de natuur, met alle onbekende geluiden onder slechts een tarp, is een grote confrontatie met je kwetsbaarheid als mens. Een student schrijft: 'Goed dat je jezelf beter leert kennen, wat je nodig hebt en tot hoever je kunt gaan. Dat je over jezelf leert waarvoor je je bed uitkomt en bepaalde weerstand of dilemma's leert te begrijpen.'

Naast de sportieve elementen werden ook de contemplatieve onderdelen zeer gewaardeerd. Hoewel niet alle deelnemende studenten zich openlijk associeerden met het christelijk geloof, is het opvallend dat bijna alle studenten de ruime aandacht voor spiritualiteit waardevol vonden. Het woord 'inspiratie' werd tijdens de toetsingsdag veelvuldig genoemd, in zowel de zelfpresentaties als in persoonlijke gesprekken. Een student (23) schrijft over de confrontatie met de natuur in haar zelfpresentatie: 'Nu ik aan het water zit is dit eigenlijk de confrontatie. Neem tijd om in de natuur te zijn, te genieten van de prachtige schepping. Onthaast. Ontmoet. God. Jezelf. De ander. Het is zo mooi, zo goed.'<sup>10</sup> Opvallend is dat het verlangen om naar buiten te gaan tijdens de minor toeneemt: 'De verbinding met mijn groep en de nieuwe dingen die ik over mezelf en over de natuur leerden, maakten dat ik uitkeek naar de les.' Liefde voor de natuur, de schoonheid van de natuur, als onderdeel van het leven met God en medemensen, resulteerde bij diverse studenten bovendien in een verandering van levensstijl. Niet alleen in praktische keuzes die verband houden met duurzaamheid (bv. minder douchen, minder consumeren), maar ook in een veranderende houding naar de natuur: zowel in de vorm van een groter besef van afhankelijkheid en verbondenheid ('ontvangend in het

---

10 Opgenomen met toestemming van de student.

leven staan') als het verlangen om meer de tijd te nemen om in het dagelijkse leven de natuur op te zoeken. Studenten spreken hier over de 'helende functie' van buiten, het 'tot rust komen,' of gewoon 'de natuur doet mij goed.' Het is dan ook weinig verwonderlijk dat 27 van de 28 studenten de minor zouden aanraden aan anderen als een waardevolle invulling van de minorruimte. Zo schrijven ze onder andere in de enquête: 'Het is heerlijk om buiten te zijn, de natuur en jezelf te ontdekken. Enorm waardevolle minor,' 'De manier van leren en het beeld op de natuur verandert je hele leven. Echt sterk aan te raden,' en 'Ik ben enorm veel te weten gekomen over de natuur, mezelf en de relatie die ik heb met de wereld om me heen.'

### De verwonderde mens in Psalm 8

De ervaring van deze studenten wil ik nu verdiepen aan de hand van de psalm die ons mee naar buiten neemt. Psalm 8 is een lied op de schepping, geïnspireerd op Genesis 1:1-2:4.<sup>11</sup> De dichter stelt ons de vraag naar de betekenis van ons mens-zijn te midden van al de levende wezens, de hele kosmos, en bovenal ten aanzien van God. In die eerste verzen worden direct de contouren neergezet: Gods grootheid wordt zowel bezongen door de hoge hemelen (vgl. Ps. 19) als de kleine kinderen op aarde. Die combinatie van 'hemel en aarde' is typerend voor Hebreeuwse poëzie; het gaat hier om een zogenaamd merisme, waarbij deze twee begrippen gelden als representatie van het geheel van de geschapen werkelijkheid.<sup>12</sup> Wat hier echter opvalt is dat de immense hemellichamen hun medezangers hebben in kleine kinderen. Die tegenstelling wordt in alle complexiteit nog sterker aangezet in vers 3.<sup>13</sup> Kleine kinderen en baby's worden gepresenteerd als Gods uitverkoren middel om het kwaad, en zij die zich daarvoor inzetten, te stoppen. Het is de mond – een instrument van macht (Jes. 9:11, 11:4; 48:2; Ps. 18:9; 22:14; 57:5; 107:15; 2 Sam. 22:9) – van het kwetsbare pasgeboren leven waarmee God dat wat zich groot en sterk maakt en geweld verkiest, bestrijdt. Het bestaan van het zwakste is Gods basis voor het tegengaan van het kwaad (cf. Jes. 55:6-11). De dichter bepaalt ons bij een belangrijk inzicht: daar waar onze ogen getrokken worden naar grote en imponerende factoren, naar grote monden, naar

11 Peter C. Craigie en Marvin E. Tate, *Psalms 1-50*, Second Edition, Grand Rapids 2004, 106; en Marvin E. Tate, 'An Exposition of Psalm 8', *Perspectives in Religious Studies* 28 (2001), 346.

12 Robert Alter, *The Art of Biblical Poetry*, Revised and Updated, New York 2011, 149.

13 Voor een recente verkenning van de vertalingsmoeilijkheden rond vers 2b-3, zie Hubert James Keener, 'YHWH's Subversive Order. Reconsidering the Structure and Thematic Development of the Eighth Psalm', *Perspectives in Religious Studies* 40 (2013), 321-335.

indrukwekkende taal, daar verbindt deze God zijn grootheid aan het kleine, kwetsbare en het eenvoudige. Het contrast tussen het oneindig imposante universum en het kwetsbare van een pasgeboren baby betekent een herschikking van gangbare waarden.

Dat Psalm 8 de mens tot nederigheid aanmoedigt, wordt nog eens bevestigd in de verzen 4 en 5, het hart van de psalm.<sup>14</sup> Om zich heen kijkend, turend naar de grootsheid van het heelal, wordt de mens geconfronteerd met haar of zijn nietigheid. De dichter vergroot de tegenstelling nog eens door de gigantische indrukwekkendheid van de hemellichamen – in de Oudheid niet zelden voor goden gehouden<sup>15</sup> – te beschrijven als maakfels van Gods vingers. Starend naar het heelal komt de mens tot het volle bewustzijn van zijn of haar geringe statuut en dringt zich die vraag op: wat is de mens eigenlijk? Wat stelt de mens eigenlijk voor? En het enig logische antwoord lijkt dan: ‘niets’. De ervaring met buiten, met de grootsheid en met alles wat daar leeft, toont de mens de bedreigende nietigheid van het bestaan, in plaats van dat ‘alles aan zijn voeten ligt’. C.S. Lewis schrijft over deze tegenstelling: ‘Man is often killed, and still more often defeated, by beasts, poisonous vegetables, weather, earthquakes, etc. It would seem to us merely perverse and captious thus to take a poetic expression as if it were intended for a scientific universal.’<sup>16</sup> Buiten ontdekt de mens zijn plek, kwetsbaar als een baby. James Mays suggereert dat dit wellicht de mens onderscheidt: het kunnen overvallen worden door ‘an overwhelming sense of insignificance and displacement.’<sup>17</sup>

En toch, vervolgt de dichter, houdt God de mens in herinnering. De mens dankt zijn aangevochten bestaan aan God. Die bekende woorden, ‘bijna goddelijk gemaakt’, verwijzen dus niet naar de kwaliteit van de mens, maar naar de genade van God (‘U hebt de mensen... gemaakt’). De koninklijke taal waarmee de mens in dit lied beschreven wordt moet – in tegenstelling tot hoe de tekst vaak gelezen wordt – niet leiden tot gevoelens van grootsheid en autonomie, maar tot dankbaarheid en nederigheid. Zoals Robert Alter scherp opmerkt, is het enige actieve werkwoord dat Psalm 8 verbindt met het hande-

14 Robert Alter merkt op dat hier het dominante patroon van parallellisme doorbroken wordt. Waar de herhaling meestal specificceert, focust, vergroot of een volgordelijkheid meebrengt, daar is het parallellisme van Psalm 8:4 geheel synoniem. *The Art of Biblical Poetry*, 150.

15 Rolf A. Jacobson, ‘Psalm 8’, in: Nancy deClaisse-Walford, Rolf A. Jacobson, en Beth Laneel Tanner, *The Book of Psalms*, Grand Rapids 2014, 123-124.

16 C.S. Lewis, *Reflections on the Psalms*, New York 1958, 133.

17 James Luther Mays, ‘What is a Human Being? Reflections on Psalm 8’, *Theology Today* 50 (1994), 513.

len van de mens, het woord 'zien'.<sup>18</sup> De mens doet niets, verdient niks, maakt niks, bedenkt niets, maar slaat slechts gade.

To look is to experience finitude and transience. We exist in a universe that does not notice or care about us. To be human is to be afflicted with the capacity for this subliminal glimpse of the significance of our insignificance, to live constantly on the edge of consternation before the cosmos.<sup>19</sup>

In de laatste verzen komt er een antwoord op de centrale vraag: wat doet de mens daar eigenlijk? Via de herinnering aan de taal van Genesis ('u liet hem heersen', cf. Gen. 3:16) maakt het lied een wending: waar de tekst eerst verticaal 'afzakt', daar waaiert de psalm nu horizontaal uit. In het bewustzijn van Gods zorg voor het kwetsbare en de menselijke nietigheid, wordt er naar de rest van de schepping gekeken.<sup>20</sup> Zorg blijkt hier de roeping van de mens: God leidt zijn schepping door schepselen die van zichzelf weinig voorstellen. De rol van de mens is niet om kracht en status tentoon te spreiden, maar om zich in genade en zorg te verwonderen over wat hem toevertrouwd is.<sup>21</sup> Die ontdekking brengt de dichter terug bij het begin. De dichter heeft, na zijn bezinning op 'de kathedraal van de schepping', ook de Schepper anders leren kennen. Psalm 8 eindigt met dezelfde woorden als in de opening, maar de dichter zelf is veranderd.

### **Buitensport als zich bewegen in het boek der natuur**

De *Confessio Belgica* spreekt in artikel 2 met vergelijkbare woorden van verwondering: 'Want deze is voor onze ogen als een prachtig boek, waarin alle schepselen, groot en klein, als letters zijn, die ons de onzichtbare dingen van God te aanschouwen geven, namelijk zijn eeuwige kracht en goddelijkheid.' Voor wie gelovig om zich heen kijkt in deze wereld, is de natuur 'een schoon boec' waarin al het levende verhaalt van Gods machtige betrokkenheid, naast en in aanvulling op de Bijbel. Deze 'tweeboekenmetafoor' gaat ver terug in de

---

18 Alter, *The Art of Biblical Poetry*, 149.

19 Mays, 'What is a Human Being?', 514.

20 Zie Richard Whitekettle, 'Taming the Shrew, Shrike, and Shrimp. The Form and Function of Zoological Classification in Psalm 8', *Journal of Biblical Literature* 125 (2006), 749-765. Vgl. ook Matthijs de Jong, 'Heersen als beeld van God: (g)een ramp voor de aarde', *Met andere woorden: Vakblad Bijbel en verhalen* 41 (2022), 22-41.

21 Craigie en Tate, *Psalms 1-50*, 107: '(...) that position of strength is not a natural human right (persons who think that it is are enemies), but something God-given and God-revealed through the divine name.'

christelijke traditie en kent meerdere gedaanten. Gijsbert van den Brink heeft recent de boekmetafoor aangevat als aanmoediging tot vrijmoedig natuurwetenschappelijk onderzoek.<sup>22</sup> De schepping kan immers met een open en ontvangende houding worden bestudeerd omdat deze 'geschreven' is door de Schepper zelf om daarin kennis van God op het spoor te komen. Maar zoals de dichter in Psalm 8 ontdekt heeft, wil de natuur niet alleen gelezen worden om haar rijke informatie, maar ook om haar esthetische en doxologische waarde.<sup>23</sup> Niet voor niets spreekt de belijdenis over een 'schoon' boek waarin iets van God valt af te lezen. De belijdenis vraagt daarom niet vooreerst om een leesvaardigheid die komt met intellectueel begrip, maar één die komt met verwondering – een verwondering die niet slechts terugkijkt, alsof de schepping een reeds afgerond project is, maar die nieuwsgierig uitziend naar 'nieuwe hoofdstukken'.<sup>24</sup> Immers het risico van de boekmetafoor is dat de indruk wordt gewekt dat de laatste punt reeds is gezet. Artikel 2 benoemt daarentegen dat God sprekend aanwezig blijft in zijn bestuur en onderhouding van de schepping.

Waar Van den Brink dus positief inzet op de schepping als voorwerp van nauwkeurig onderzoek met het oog op het verwerven van kennis van Gods macht en wijsheid, wil ik hier op aangeven van Augustinus, de boekmetafoor waarderen in esthetisch-doxologische zin: God die als de grote kunstenaar een wereld heeft voortgebracht én brengt als voorwerp van verwondering die tot aanbidding aanzet.<sup>25</sup> Zo eindigt Augustinus zijn *Belijdenissen* met een uitgebreide meditatie over de schoonheid van de schepping en de plek die zij daarmee inneemt in de dynamiek tussen Schepper en de mens als schepsel.<sup>26</sup> Nadrukkelijk stelt hij dat, omdat de schepping 'goed' is en rust op Gods

---

22 Gijsbert van den Brink, *Als een schoon boec: Achtergrond, receptie en relevantie van artikel 2 van de Nederlandse Geloofsbelijdenis (1561)*, Inaugurale rede, Leiden 2008; en *En de aarde bracht voort. Christelijk geloof en evolutie*, Utrecht 2017, 79-87.

23 Vergelijk hier Bram Kunz, *Als een prachtig boek. NGB artikel 2 in de context van de vroegreformatorische theologie*, Zoetermeer 2013, 373. Met dank aan Gijsbert van den Brink.

24 Het moge duidelijk zijn dat 'het boek der schepping' in art. 2 niet beperkt is tot de natuur maar, zoals Van den Brink opmerkt, ook de menselijke geschiedenis en de maatschappelijke structuren omvat; zie *Als een schoon boec*.

25 'Maar God mag in de grote dingen nog zo'n groot kunstenaar zijn, Hij is dat zó, dat Hij in de kleinere niet kleiner is.' (*Deus ita artifex magnus in magnis, ut minor non sit in parvis*). Augustinus, *De stad van God*, XI, 22; Sermo 68, 6.

26 Opgemerkt moet worden dat Augustinus zelf niet zo van reizen hield; wellicht dat hij *peregrinatio* daarom ook een passende metafoor voor het christelijke leven vond; zie Peter Brown, *Augustine of Hippo. A Biography*, Forty-Fifth Anniversary Edition, Berkeley/Los Angeles 2000, 206, 323.

betrokkenheid, wij beide boeken van schepping en Schrift nodig hebben. Aanhakend bij Psalm 8 schrijft hij evocatief: 'Laat ons de hemelen zien, Heer, de werken van uw vingers! Doe voor onze ogen het nevelfloers opklaren waarmee gij ze bedekt hebt! Daar is uw getuigenis dat aan de kleinen wijsheid biedt. Vervolmaak, mijn God, uw lof uit de mond van de kinderen en zuigelingen. Want wij kennen geen andere boeken die zo vernietigend zijn voor de hoogmoed.'<sup>27</sup> Juist de ervaring van de wereld, de natuur en alles wat groeit en bloeit, brengt de mens tot nederige zelfkennis, en daarmee in de juiste relatie tot God.

Hoe het christelijk leven het boek der natuur nodig kan hebben blijkt uit het sportieve leven van Abraham Kuyper. In zijn boek *De zeven levens van Abraham Kuyper* wijdt historicus Johan Snel een heel hoofdstuk aan Kuyper als bergsporter.<sup>28</sup> Deze dimensie van Kuypers veelbewogen leven is goeddeels buiten het gezichtsveld van menig theoloog gebleven. Elk jaar trok Kuyper zich enkele weken tot maanden terug uit zijn publieke leven als journalist, Kamerlid of minister, om zich toe te leggen op zijn grote sport: bergbeklimmen. Ongetwijfeld zal zijn achtergrond – zijn moeder Henriëtte Huber was Zwitserse – hierin een belangrijke rol hebben gespeeld. Naast de Zwitserse Alpen, bracht de bergsport Kuyper naar diverse bergketens in Europa (o.a. de Pyreneeën, Tiroler Alpen, Italiaanse Dolomieten en de Noorse Jotunheimen) en zelfs naar de Adirondack Mountains in de staat New York. De zware bergtochten voorzagen Kuyper in het medicijn tegen de mentale en fysieke gevolgen die zijn veeleisende taakopvatting met zich meebracht: zijn hoofd leegmaken, loskomen van zijn werk, ongecompliceerd moe worden.

Alpinisme was voor Kuyper niet zozeer ontspanning, maar een andere vorm van inspanning. Grote hoogten of ijzige gletsjers vormden geen beletsel, maar trokken hem juist aan. Hij beschouwde zichzelf dan ook als een heuse 'sportman' die met minder geoefend gezelschap ook niet aan zijn sportieve trekken kon komen. Pas als hij uitgeput zijn doelen kon behalen was Kuyper tevreden. 'De berglucht sterkt, uitputting doet goed', citeert Snel uit een van Kuypers brieven aan zijn vrouw.<sup>29</sup> Een goede reis bestond uit wel 190 uur – hij rekende in uren – lopen ('voeteren') en klimmen.<sup>30</sup> Wekenlang trok hij door bergen, over honderden kilometers, liefst alleen, maar soms ook in gezelschap van gidsen of bekenden. Zolang ze zijn tempo maar konden bijhouden.

---

27 Augustinus, *Belijdenissen*, XIII, xiv, 17.

28 Johan Snel, *De zeven levens van Abraham Kuyper. Portret van een ongrijpbaar staatsman*, Amsterdam 2020, 54-87.

29 Snel, *De zeven levens van Abraham Kuyper*, 59.

30 Snel, *De zeven levens van Abraham Kuyper*, 60.

Volgens een verslag van zijn schoondochter, zo meldt Snel, is Kuyper in zijn alpine kleding 'een ander mens' die jovialer en vrolijker is dan normaal.<sup>31</sup> Naast de lichamelijke exercitie, bracht zijn sport ook een diepe spirituele kant met zich mee. De bergen vertegenwoordigen voor Kuyper Gods grandeur, de met eeuwig ijs bedekte Alpentoppen de majesteit van Gods schepping, die de mens tot bezinning en tot nederigheid dringen.<sup>32</sup> In deel 2 van *De gemeene gratie* reflecteert Kuyper ook op de schoonheid van de natuur die, ondanks de zonde, een blijvende spiegel is van Gods aanwezigheid: 'Heel de natuur is symbolisch. D.w.z. heel de natuur draagt een zinnebeeld van het geestelijke.'<sup>33</sup> God schiep de natuur dan ook, benadrukt Kuyper, om 'in die natuur zijn eigen wijsheid en almachtigheid te openbaren. In de natuur schijnen de deugden onzes Gods door, niet toevallig, maar omdat Hij ze er in uitstraalt.'<sup>34</sup> God communiceert met de mens in de schepping. Voor Kuyper was de schoonheid van de natuur de meest concrete ervaring van God in deze wereld.

### **Buitensport als vorm van resonantie**

In Kuypers sportieve leven komen de twee elementen van buitensport bij elkaar. Zijn sport bracht hem een voldoening die hij in zijn drukke leven in Den Haag niet vond. Buitensport voorzag Kuyper in een discipline om zichzelf als mens ten opzichte van God en de rest van de schepping te leren verstaan. Niet veel anders dan wat de CHE-studenten hebben aangegeven: een groter bewustzijn en acceptatie van de eigen menselijke mogelijkheden en beperkingen, de noodzaak van rust en buiten-zijn, grotere betrokkenheid bij de zorg voor de schepping, en groter ontzag voor God als Schepper.<sup>35</sup>

Om deze ervaring beter te begrijpen biedt de omvangrijke studie *Resonance* (2019) van de Duitse socioloog Hartmut Rosa ons verdere aanknopingspunten. Hij beschrijft het menselijke verlangen naar 'buiten' als een verlangen naar resonantie: een wereld die antwoord geeft ('resoneert'), die ons raakt en

---

31 Snel, *De zeven levens van Abraham Kuyper*, 57.

32 Snel, *De zeven levens van Abraham Kuyper*, 81, 85-87.

33 Abraham Kuyper, *De gemeene gratie. Het leerstellig gedeelte*, Kampen 1932, 2:155. Met dank aan Marinus de Jong.

34 Kuyper, *De gemeene gratie*, 2:155.

35 De (spirituele) lessen en ervaringen corresponderen met wat in ander onderzoek naar voren komt; zie Gregory E. Hitzhusen, 'Understanding the Role of Spirituality and Theology in Outdoor Environmental Education. A Mixed Method Characterization of 12 Christian and Jewish Outdoor Programs', *Research in Outdoor Education* 7 (2004), 39-56.

ons het gevoel geeft ‘echt te leven’.<sup>36</sup> Resonantie benoemt een responsieve relatie tot de wereld in tegenstelling tot een ‘gedempte relatie’, dat wil zeggen de vervreemding die mensen ervaren als gevolg van de technologisering, fragmentering, en verzakelijking in de westerse maatschappij. Resonantie krijgt volgens Rosa vorm in verschillende sociale ‘ruimtes’ of levenssferen waarin de mens deze relationele uitwisseling kan ervaren. Hierin onderscheidt hij horizontale assen (familie, vriendschap, en politiek), diagonale assen (werk, school, en sport) en verticale assen (religie, natuur, kunst, geschiedenis).<sup>37</sup> Het voert te ver om ze hier allemaal uit te werken, maar het valt op dat zowel sport als natuur beiden een plek hebben.

Volgens Rosa betreft sport de mens op zijn of haar lichaam.<sup>38</sup> Het gaat hier om de relatie tussen hoofd en lichaam, tussen ons denken en ons bewegen. Sport beoogt deze relatie te beleven en te verbeteren. Daarnaast is er de uitwisseling tussen de sporter en de bal, het parcours, ski’s of een dartpijl. In het geval van buitensport zijn dat je schoeisel, rugtas, touw, en trekking stokken, en natuurlijk het terrein waarop wordt bewogen. In die uitwisseling beleef je individueel (zoals Kuyper), of met elkaar (zoals de CHE-studenten), resonantie. Een opperste staat van eenheid tussen beweging en bewustzijn die door sporters wel aangeduid wordt als ‘the flow’ of als ‘in the zone’ zijn.<sup>39</sup> Het is de ervaring niet alleen een lichaam te ‘hebben’, maar het te ‘zijn’. Graham Ward spreekt in soortgelijke bewoordingen over ‘total attunement’. Sport bepaalt mensen op één van de meest intense manieren bij hun schepselmatigheid: ‘These intense forms of embodiment are forays into the mystery of being human, being a creature amidst all that is created.’<sup>40</sup> Buitensport als relationele ruimte voorkomt zo de vervreemding tot ons lichaam en tot anderen.

---

36 Hartmut Rosa, *Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World*, Cambridge 2019, 166-167, 171, 173.

37 Rosa, *Resonance*, 195-304.

38 Rosa, *Resonance*, 249.

39 ‘It is a state where all the faculties work in harmony and one’s full potential comes into view.’ Erik W Dailey, ‘Sport and Transcendence Through the Body’, *Journal of Public Theology* 10 (2016), 490; ook Graham Ward, ‘A Question of Sport and Incarnational Theology’, *Studies in Christian Ethics* 25 (2012), 54-55. ‘Flow’ als mentaal en fysiek fenomeen wordt ook (h) erkend in het psychosociale discours: ‘[p]hysical activity at the correct skill level and intensity provides opportunities for experiences of flow.’ Solfrid Bratland-Sanda, Eva Andersson, James Best, Simon Høegmark en Kirsten Kaya Roessler, ‘The Use of Physical Activity, Sport and Outdoor Life as Tools of Psychosocial Intervention: the Nordic Perspective’, *Sport in Society* 22 (2019), 656-657.

40 Ward, ‘A Question of Sport and Incarnational Theology’, 56, 58.

Dit geldt des te meer, aangezien deze resonerende activiteit in de levenssfeer van de natuur plaatsvindt. Wie buiten leeft, slaapt, loopt, klimt, eet of zich wast, ervaart de wereld anders. De grilligheid van het pad dat je volgt, je omhoog en omlaag voert over keien groot en klein, het bewaren van je evenwicht en je ademhaling voelen toenemen, maakt hiking tot een uitermate lichamelijk gebeuren. Datzelfde geldt voor de regen op je tarp, de vele dieren-geluiden die je hoort, de wind door je haren als je loopt, het frisse water van de rivier als je je erin wast; geluiden “as resonant as poetry,” schrijft Kingsolver.<sup>41</sup> Die ervaringen hebben een heilzame werking op iemands zelf verstaan en verhouding tot de schepping.<sup>42</sup> Maar juist die ervaringen doen we niet meer vanzelfsprekend op, schrijft Rosa. Door de gecultiveerde en beheersbare ruimten waarin we wonen én werken (licht en water met één druk op de knop, HR++ glas dat geluid en lucht buiten houdt) wordt buiten gedempt. Een gemis aan resonantie dat in de ervaring dat ‘de muren op ons afkomen’ tot uiting komt. De groeiende interesse in buitensport komt voort uit dit verlangen naar resonantie, meent ook Rosa: ‘they desperately need to get back to nature – to the outdoors, to the woods, to the river, or to their garden – in order to get back to themselves.’<sup>43</sup> Ze gaan naar buiten om zichzelf weer te vinden in de uitwisseling met de natuur als een levende tegenstem die niet zo makkelijk te controleren is. Wij mensen kunnen denken de wereld in onze macht te hebben, maar, schrijft Barbara Kingsolver, ‘the truth is, these places own me.’<sup>44</sup> Waar sport dus de mens tot zijn lichaam vernieuwt, daar zet de natuur de mens weer met beide benen op de grond van de rest van de fysieke werkelijkheid.

Buitensport is daarom een activiteit die, wanneer zij ‘goed’ beoefend wordt in aristotelische zin, deugdzaam is. Dat wil zeggen: goed in zichzelf. Het disciplineert mensen (met hoofd en lichaam): ordenen van prioriteiten, afzien van verkeerde verlangens, bewustwording van je mogelijkheden én beperkingen, en ofwel het leren van zelfstandigheid door teruggeworpen te zijn op jezelf, ofwel het leren van samenwerken door je toe te wijden aan het groepsbelang in plaats van het nastreven van eigenbelang. ‘The experience of sports is one

---

41 Kingsolver, *Small World*, 32.

42 Zie Bratland-Sanda et al., ‘Use of Physical Activity, Sport and Outdoor Life’, 654–670.

43 Rosa, *Resonance*, 270. Vgl. de uitkomsten van een onderzoek naar de effecten van Wilderness Therapy onder adolescenten, zie Carina R. Fernee, Leiv E. Gabrielsen, Anders J. W. Andersen en Terje Mesel, ‘Emerging Stories of Self: Long-Term Outcomes of Wilderness Therapy in Norway’, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning* 21 (2020), 67–81.

44 Kingsolver, *Small World*, 37.

that involves justice, sacrifice, joy, harmony, courage, equality, respect and solidarity along this search for meaning.<sup>45</sup>

### **Buitensport als spirituele discipline**

Buitensport krijgt via Psalm 8, onze bezinning op het boek der natuur en Rosa's resonantiebegrip, ook theologische betekenis. De mens van Psalm 8 resoneert voor het aangezicht van de Schepper al lezend in het boek der natuur. Hier is een mens in uitwisseling met Gods schepping. De resonantie met het boek der natuur dat in buitensport beoefend en beleefd wordt, is geen escape uit 'het echte leven', maar juist een herijking van ons mens-zijn. Een prachtig voorbeeld hiervan is de documentaire *The Yukon Assignment* op Netflix, over een vader en zoon die per kano een paar weken door een totaal afgelegen gebied in Canada trekken. Op een gegeven moment spreekt de zoon woorden waarin de ervaring van de dichter van Psalm 8 doorklinkt: 'The landscape is completely awe-inspiring. It's very humbling. . . It gets under the skin, and it calls to the soul, really.'<sup>46</sup> Wie zich buiten in de natuur beweegt wordt aangesproken met ziel en lichaam. Het is God die spreekt door het boek der natuur. Buitensport kan daarom gewaardeerd en beleefd worden als een spirituele discipline: het bewust achterlaten van comfort, van de ruimtes die we beheersen, om God te ontmoeten.<sup>47</sup>

Het is daarom weinig verbazingwekkend dat de wildernis, daar waar de mens kwetsbaar is, in zowel in Oude en Nieuwe Testament zo'n prominente plek heeft als een ontmoetingsplek met God.<sup>48</sup> Zo is de bediening van grote profeten als Mozes, Elia, en Johannes de Doper intens met de wildernis verbonden. Ook het volk Israël en Jezus zelf moeten door de wildernis heen. Er gebeurt wat in de uitwisseling tussen ons als lichamelijke wezens en de schepping als fysiek geschapen werkelijkheid waarin Gods majesteit tot uitdrukking komt. Door middel van het verleggen van fysieke grenzen kunnen we tot grondiger zelfinzicht komen van wat het betekent voor Gods aangezicht te

---

45 Dries Vanysacker, 'Challenges for Public Theology: Sports', in: Christoph Hübenthal en Christiane Alpers (red.), *T&T Clark Handbook of Public Theology*, Londen 2022, 461; Dailey, 'Sport and Transcendence Through the Body', 486-506.

46 *The Yukon Assignment*, Netflix 2018.

47 Cf. Dailey, 'Sport and Transcendence Through the Body', 503: 'What benefits the body is deeply correlated to our spiritual lives, as it is in the body that we come into contact with God.'

48 Robert Barry Leal, *Wilderness in the Bible: Toward a Theology of Wilderness*, New York 2004; Clark J. Elliston, 'The Calling of the Wild: Christian Tradition and Wilderness', *Rural Theology* 14 (2016): 6-8.

leven te midden van al het levende. In buitensport ontdekken we dat we niet slechts toeschouwers zijn, maar participanten die zichzelf oefenen in hun schepselmatige mogelijkheden en beperkingen, en zo hun plaats leren innemen. Zo kan sport een discipline zijn waarin we niet zozeer trachten onszelf te ontstijgen; sterker nog, zelfs een gave van God waarin we geoefend worden om met God te leven.

J.M. Abrahamse is lector theologie aan de Christelijke Hogeschool Ede.