





# ‘Zumba klinkt niet mindful, maar dat is het wel’

In ‘Tabitha on Tour’ duikt Jonge Theoloog des Vaderlands Tabitha van Krimpen (24) in de leefwereld van (vooral) jongeren. 80 procent van de jongvolwassenen bezoekt zelden of nooit een kerk, zo blijkt uit cijfers van het CBS. Daarom gaat Tabitha naar plekken waar haar generatiegenoten wél graag komen. Ze gaat met hen in gesprek, kijkt waar deze plekken raken aan zingeving en spaart zichzelf daarbij niet. Deze maand: de sportschool.

TEKST TABITHA VAN KRIMPEN BEELD PIXABAY (48), TABITHA VAN KRIMPEN (50)

“You’re doing great”, riep een Amerikaanse fitgirl me toe. Ik zat op mijn hometrainer; eens gekocht in een opwelling. Terwijl ik puffend naar mijn scherm staarde, bleef de trainster vrolijk lachen. “Keep going!”, beval ze. Dat was het moment dat ik het voor gezien hield. Ik had een echte trainer, een echte groep en een échte sportschool nodig.

Het kerstdiner, mijn verjaardag en de coronatijd vertaalden zich ongenadig in overvloedige kilo’s. Begin januari gingen de fitnesslocaties weer open en kon ik er niet meer aan ontkomen. In de kerstvakantie verhuisde ik naar Leiden, een stad waar ik nog niemand kende. Ik besloot daarom een abonnement te nemen bij het universitair sportcentrum, waar tientallen sporten beoefend kunnen worden. Daar zou ik meer bewegen, onder de mensen zijn en ook nog eens voor een betaalbare prijs.

Ik had me ingeschreven voor een les Zumba: fitness gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans. Net iets te vroeg en gewapend met een fles water en handdoek kwam ik de danszaal binnen. Niet veel later druppelden andere jonge vrouwen, een paar jaar jonger dan ik, binnen. De instructrice informeerde hoe het met iedereen ging en of er nog blessures waren. Ze had er zin in. Na de warming-up werden de pasjes ingewikkelder en het tempo van de muziek versnelde. Toch was het fijn om me te laten leiden door de beat van de muziek en me enkel te focussen op het volgen van de instructrice. De bewegingen waren sierlijk, vrouwelijk en ook stoer. Het was heerlijk om los te gaan terwijl uit de speakers schalde: “I’m so excited, and I just can’t hide it, I’m about to lose control and I think I like it.” Alle dagelijkse

beslommeringen vielen weg en mijn eigen lijf voelde ik weer helemaal. Dansend op deze vlotte muziek met teksten waar je rode oortjes van kunt krijgen, vierde ik de vrouwelijkheid. Hoewel ik de bewegingen buiten de danszaal niet snel zou durven maken, maakte het niet uit. Het voelde vrij, veilig en bevrijdend. Op “*And I don’t give a damn what they say, or what they think, think*” uit ‘Untouched’ van The Veronicas schudde ik mijn frustraties van de afgelopen week eruit en na een uur voelde ik me moe, maar ook fris en met nieuwe energie.

## BALANS

De afgelopen weken ben ik nog een paar keer naar Zumba geweest. Nu ga ik in gesprek met mijn instructrice. Eline, eind twintig, geeft al meer dan zes jaar dansles bij het Universitair Sportcentrum. Het is voor haar een uit de hand gelopen hobby. Op jonge leeftijd begon ze met klassiek ballet en leerde steeds meer andere soorten dans. Ze studeerde rechten aan de universiteit, maar rolde in het vak van dansinstructeur en doet dat met veel plezier. “Het is wel uniek om aan studenten les te geven. Zij hebben een enorme drive om hard te werken. Als ze bij mij komen, hebben ze een hele dag gestudeerd op hun kamer. Zeker in coronatijd is de sportles echt hét moment waarop je even tussen die vier muren weg kan en uit je bubbel komt.” Eline helpt studenten hun balans terug te vinden: “Mentaal zijn ze helemaal leeg na het studeren, maar ze hebben nog veel fysieke energie. Dan heb je de behoefte om fysiek even helemaal kapot te gaan, zodat daarna je hoofd weer kan ontspannen.” Nu de sportschool na de lockdown weer open is, merkt ze hoezeer studenten het sporten nodig hebben: “Het plezier spat er echt van af. Sommigen zeggen ook tegen→





→ me: 'Ik had het sporten zó nodig'. Het is een soort ontlading. Toch schrik ik er wel van dat we nu bij jonge mensen al veel herstelwerk moeten doen. Ze zijn veel blessuregevoeliger geworden. Velen zijn aangekomen en voelen zich een marmotje. Ze zijn ook minder buiten geweest. Daar moeten we rekening mee houden." De lessen moeten toegankelijk zijn voor iedereen. Eline: "Zowel mensen die voor het eerst als mensen die al jaren dansen moeten het leuk vinden. Iedereen moet denken: ik heb een lekkere workout gehad, ook al snapte ik geen drol van wat ik deed." Studenten zijn niet de makkelijkste groep om te bedienen. "Studenten zijn hartstikke kritisch. Ik was zelf ook zo'n student. Als het niet leuk, niet goed, te moeilijk, te makkelijk of niet interessant genoeg is om door de regen naartoe te fietsen, dan kom je gewoon niet."

#### VEILIGHEID

Toch is het belonend om met studenten te werken, zeker bij de Zumba-lessen: "Je komt in dezelfde *vibe*, dat is wat ik wil in mijn lokaal. Dat je een veilige omgeving hebt om je als een complete idioot te gedragen en dat iedereen dat doet en daar samen van geniet." We praten door over het belang van veiligheid, zeker in tijden van #metoo en seksueel overschrijdend gedrag. "Als je een veilige situatie creëert, voel je je vrijer en veiliger."

Tijdens sportlessen groeien niet alleen je spieren, maar groeit ook je zelfvertrouwen, vindt Eline. "Ik merk dat als je in een veilige omgeving je grenzen verkent en verlegt, je vrijer wordt daarbuiten. Toen ik ging kickboksen werd ik zelfverzekerder. Door fysiek bezig te zijn, kan ik vervelende mannen beter op afstand houden." Ze zegt het laatste lachend. Dan weer ernstig: "Maar ook door samen te dansen voel je je weerbaarder en krachtiger. Je hebt elkaar nodig. Het is een cadeau dat je aan elkaar geeft zonder dat je het doorhebt." Sport geeft meer zelfvertrouwen, maar

is bovendien goed voor je sociale ontwikkeling, slaap, spijsvertering, conditie, kracht en mentale gezondheid. Het is een 'uniek pakket', zo benadrukt ze.

#### GEZONDHEID

De studenten die ik spreek zijn zich bewust van de positieve effecten van sporten. Ik praat met Anniek (19), student psychologie, en met Frederique (20), student biofarmaceutische wetenschappen. Zij kennen elkaar van de studentenvereniging en sporten voor het eerst samen. Dat is fijn want dan kunnen ze elkaar motiveren. Gezondheid is voor hen een belangrijke motivatie. Het gaat hen dan niet om afvallen, maar "gewoon, dat je je lekker voelt en goed in je vel zit." Ook de vrijheid om de sport te kiezen die ze willen, vinden ze belangrijk. Anniek: "Je kunt elke week iets anders kiezen, andere lessen volgen. Het is leuk om alles zelf in te kunnen delen."

Een goede les is voor hen merken dat je echt wel iets hebt gedaan en dat je spierpijn krijgt. "Dat je gewoon weet: oké, ik ben lekker bezig", zegt Anniek. Frederique valt haar bij en zegt: "Dat je je echt goed voelt daarna en denkt, ik heb wat nuttigs gedaan."

#### NUTTIG

Ik blijf haken bij het woord 'nuttig' dat ook een kernbegrip blijkt in het gesprek met Berend (22), student biologie en Sem (19), student geschiedenis. Voor hen is sporten een middel om hun hoofden leeg te maken, om "je kop ergens anders op te zetten." Sporten helpt om daarna weer productiever te zijn, zo zijn ze beiden eens. Sem spoort het liefst 's ochtends van 9-10 uur zodat hij om 11 uur weer college kan volgen. "Het is een lekker begin van de dag, sporten geeft energie en zet de toon voor de rest van de dag." Lachend: "Het spoelt ook het bier weg van de dag ervoor." Bier drinken valt voor hen ook in de categorie nuttig, omdat ze het belangrijk vinden om "te socializen en



banden te smeden.” Wat hen aanspreekt aan sporten is dat je een bepaald doel voor ogen hebt: het is gezond, je ontspant en het is toch geen weggegooid tijd. Berend en Sem hebben net getraind als ik ze spreek. Sem sport om de dag. Hij somt zijn spiergroepen en sportschema's op. Daarbij is niet alleen het sporten zelf, maar vooral het resultaat wat telt. “Als het resultaat uit zou blijven, zou ik afhaken”, zegt Berend overtuigend. Sem knikt instemmend. Meer spieren en meer gewicht, dat is het gewenste resultaat.

### OPTIMALISATIE EN ONTSPANNING

Als ik naar deze studenten luister hoor ik een optimalisatiestreven. Ze willen hun tijd zo goed mogelijk benutten en als je dan ontspant, dan kun je maar beter ontspannen door gezond bezig te zijn en te gaan sporten. Maar is het dan nog wel ontspannen? Dat vraag ik me af bij de les Body Shape, waar ik na een paar lessen Zumba naartoe ga. De website vat de training samen als: ‘Spierversterkende oefeningen gericht op borst, billen, buik en benen.’ Zodra de les begonnen is, weet ik dat het hier menens is. De instructrice heeft flinke spierballen en behalve dans gaan we in de weer met gewichten en oefeningen op een matje. Na een uur springen, opdrukken en buikspieroefeningen, ben ik er wel klaar mee. Waar Zumba leuk en ontspannen was, dwong ik mezelf hier om een prestatie neer te zetten: in een uur zoveel mogelijk calorieën verbranden. Misschien ben ik weinig gewend, maar mezelf afmatten voor een optimale ‘body shape’, is het me ook niet waard. Hoewel de instructrice de groep probeert te motiveren met “goed voor je body en voor je mind”, blijft het voor mij bij één keer. De volgende keer ga ik weer naar Zumba.

### ZIN IN SPORT

Met Eline praat ik door over sport en zingeving. “Zumba klinkt niet mindful, maar dat is het wel. Het is heel mindful om volledig met iets bezig te zijn waardoor je echt met niets anders bezig kunt zijn. We leven in zo'n digitale, drukke en overprikkelde samenleving. Mensen willen gezond zijn en is er behoefte aan mindfulness. Zowel de sportschool als de sauna kunnen daarin voorzien. Jonge mensen worden minder religieus, maar de sauna's zijn drukker dan ooit. Toen ik jong was, zaten er alleen maar oude mensen in de sauna. Nu zie ik allemaal mensen van mijn eigen leeftijd en jonger.”

Natuurlijk kan geloof heel mindful zijn en steun bieden, zegt Eline, “maar ik heb het idee dat de jonge generaties dat uit andere dingen halen. Je ziet ook veel jonge mensen die bezig zijn met sterrenbeelden en de maan enzo. En dat terwijl religies al zo oud zijn als Methusalem.”

### OPTIES

Iedereen die ik spreek in het sportcentrum benadrukt het belang van zelf kunnen kiezen, vrijheid en verschillende opties hebben. Het gebrek aan die

mogelijkheden is dan ook wat hen tegenstaat aan religie en geloof. Frederique: “Een kerk kan je wel belemmeren, want daar zijn regels aan verbonden. Bij sport zijn er niet echt regels en juist dat draagt bij aan het goede gevoel.” Anniek vult aan: “Als je naar de kerk gaat, moet je echt ergens in geloven. Bij sporten is dat niet zo en kun je zelf kijken of je het iets vindt.” Sport biedt hen de vrijblijvendheid die bij religie niet te vinden is. Anniek: “Ik wil niet elke zondag denken: oké, ik moet er naartoe.” Frederique: “Als je sport is het daarna gewoon klaar en als je naar de kerk gaat, heb je in het dagelijks leven ook nog allemaal regels, zeg maar.” Sem en Berend komen tot vrijwel dezelfde conclusie. Sem: “Ik ben katholiek opgevoed, maar nu niet meer gelovig. De eigen keuze vind ik belangrijk, daarom komen mensen ook naar de sportschool. Als je naar de kerk gaat heb je vooral een verplichting naar God. Sport kies je zelf voor.” Berend: “Vrijheid vind ik erg belangrijk. Je kunt het zo gek maken als je zelf wilt in de sportschool.”

### REFLECTIE

Nadenkend over de gesprekken valt het me op dat voor deze leeftijdsgenoten, en anderen die ik spreek, de eigen keuze en religie tegenover elkaar staan. Vaak werd er wordt de autonomie en mondigheid van de moderne mens als bedreiging gezien voor de godsdienst. Theoloog Dietrich Bonhoeffer (1906-1945) betoogde daarentegen dat de mondige en autonome mens juist gewaardeerd moet worden. De moderne mens heeft God niet meer nodig als *deus ex machina*, als gaatjesvuller, als oplossing in moeilijkheden. In plaats van mensen aan te spreken in hun zwakte en hun schuld, moeten we hen aanspreken in hun kracht. We moeten de mens “in zijn beste kwaliteiten met God confronteren”, zo scheef Bonhoeffer.

De nadruk die bezoekers van de sportschool leggen op keuzes en opties moet dan ook serieus genomen worden. In hun ogen is er maar één vorm van geloof, namelijk dat van regels, verplichtingen en onveranderlijke dogma's. Bij vele kerken staat inderdaad al vast wat je wel of niet zou moeten geloven. Het geloof waar Bonhoeffer het echter over heeft neemt de ander, de mondige mens die zelf keuzes kan maken, serieus. De vraag die dan centraal dient te staan is: wat kan die ander wél geloven? De ander serieus nemen, betekent ook zijn ongeloof en verlangens serieus nemen. In de kerk van de toekomst zou ruimte moeten zijn voor al die smaken. Niet een smaak per kerk, maar de erkenning dat ook binnen hetzelfde kerkgebouw mensen van verschillende leeftijden, persoonlijkheden en geloofsovertuigingen samenkomen. ◀

### PROFIEL

**Tabitha van Krimpen** is Jonge Theoloog des Vaderlands. Voor meer informatie: [www.tabithavankrimpen.nl](http://www.tabithavankrimpen.nl).