

## Zin in het gezin: mijn lichaam

De zomer is gekomen en we zijn ons meer dan in andere jaargetijden bewust van ons lichaam. Het is tijd om het zand tussen onze tenen te voelen op het strand, de wind te voelen op onze huid en misschien ook de regen. Het geloof lijkt soms weinig over het lichaam te gaan, meer over de geest, je gedachten en gevoelens, wat aan de binnenkant zit. Toch heeft ons lichaam, de buitenkant, er invloed op. Prik je je in je vinger, dan voel je alleen nog maar die vinger. Even zijn we alleen maar pijn, tot we getroost worden door onze ouders of misschien door iets anders, een afleiding, iets grappigs, een glaasje water. We leren van ons lichaam. Als je een keer brandnetels gevoeld hebt, weet je ze voortaan te vermijden. Zo leer je ook iets van de plant die in verwaarloosde hoekjes groeit. De blaren die je krijgt hoeven niet alleen maar slecht te zijn: sommigen zeggen dat het gif goed werkt tegen reuma. Door je kwetsbaarheid toe te laten, leer je anderen en jezelf beter kennen. Je leert hoe je gekwetst kan worden en je leert dat een volgende keer te vermijden of hoe je er mee om kan gaan. Het christendom leert dat God mens geworden is. Net als Jezus hebben we een lichaam, waardoor we de wereld beleven. In onze samenleving proberen we steeds meer ons af te scheiden van wat ons pijn kan doen. Daardoor lopen we het risico het contact met de realiteit te verliezen. Als je alleen maar achter de computer zit, is de werkelijke wereld een raadsel. Echte mensen zijn anders dan op TV of in games. Daarom is het goed stil te staan bij ons lichaam. Later we er van genieten en er van leren.

### 0-4 jaar

Als je kind geboren wordt is de eerste vraag: Is ons kindje gezond? Zit alles er op en er aan? Gezondheid is immers geen vanzelfsprekendheid. En we zijn zo dankbaar als alles goed blijkt te zijn. Een baby maakt het eerste jaar fysiek een enorme groeispurt door. Wat een feest als het kind 's nachts doorslaapt vooral ook voor de (vaak) vermoeide ouders. Het eerste lachje, het eerste tandje, het eerste woordje, het eerste stapje alles wordt nauwkeurig geregistreerd en genoteerd. Langzamerhand wordt het kind zich ook zijn of haar eigen lichamelijke bewust. Alles wordt onderzocht (kan ik zuigen op mijn teen?). Misschien is er juist het eerste jaar van een mensenleven wel de meeste aandacht voor het lichaam. Het levensgeluk hangt er voor een groot deel vanaf of alles goed functioneert.

Het wereldje van je kind wordt langzaam ook groter en moet uitgebreid worden verkend met behulp van alle zintuigen en ledematen. Het is heerlijk met elementen uit de natuur te spelen in de zomer: water en zand.

Het kind leert al snel zijn eigen lichaamsdelen benoemen. ("hoofd, schouders, knie en teen...")

Als je het wil opvoeden tot een gelovig mens laat je je kind dopen om Gods bescherming te vragen voor je kind. Het hoofdje wordt begoten met water en het kind wordt gezegend.

In de eerste jaren heeft een kind onze bescherming en die van God heel hard nodig, de wereld zit vol (grote/kleine) gevaren. Met vallen en opstaan gaat je kind leren zich staande te houden in deze wereld.

Het allerbelangrijkste bij deze ontwikkeling is natuurlijk de liefde van jullie als ouders. Het is wetenschappelijk bewezen dat kinderen die prima verzorgd worden maar geen liefde krijgen zich minder goed ontwikkelen. Aandacht voor je kind is en blijft het allerbelangrijkste. Het valt als jonge werkende ouders niet altijd mee die aandacht te geven en ook niet om met volle teugen van je kind te genieten. Het is nu vakantietijd: tijd voor elkaar en je kind(eren).

Geniet ervan!!!



Internet:

<http://www.geloventhuis.nl/>

## 5-9 jaar

Kinderen krijgen al heel jong mee, dat je lichaam van alles nodig heeft. Je wordt gewassen, krijgt eten en kleding. Als één van deze dingen ontbreekt, voelt dat niet fijn. Het is goed om kinderen te leren om je lichaam goed te onderhouden. Zorg goed voor jezelf door goed en gezond te eten, je tanden te poetsen, een warme jas aan te doen als het koud is. Een bezoekje aan de tandarts of dokter hoort hier ook bij.

Dit gaat dan over de directe zorg voor je lichaam.

Er zijn veel aspecten te bespreken. Eén onderwerp wil ik er uitlichten, namelijk seksualiteit.



Op deze leeftijd hebben ze ontdekt dat jongens er anders uitzien dan meisjes. Hier gaan ze dan vaak nog heel onbevangen mee om.

Als ze ouder worden komen er ineens gevoelens van schaamte om de hoek kijken als een ander je bijvoorbeeld in je blootje ziet. Het is dan goed om op dit natuurlijke gevoel in te spelen. Kinderen mogen nu weten dat er “regels” gelden bij je eigen lichaam

en dat jezelf en een ander deze moeten respecteren. (Ik doe de deur dicht als ik op de wc zit. Ik ben alleen op de wc.)

Zoals bij alle dingen die kinderen leren, gaat dit met vallen en opstaan. Kinderen experimenteren en verkennen ook op dit vlak hun grenzen.

Als ouder kun je hiervan schrikken, omdat dit gedrag over onze grenzen heen kan gaan. Het is dan belangrijk, dat we weten dat dit verkennen erbij hoort. Ze vragen hiermee gewoon om uitleg en grenzen. Dit betekent niet dat je alles maar goed moet vinden. Zij zien dit nog niet in de juiste proporties. Het heeft voor hen niet de lading die het voor ons soms wel heeft. Wij zijn ervoor om ze te leren hoe ze hiermee om moeten gaan.

Verder is het belangrijk dat kinderen hun eigen grenzen leren aangeven: “Dit wil ik niet/vind ik niet fijn”. En dat een ander deze grenzen moet respecteren.



In de bijbel wordt duidelijk gemaakt hoe bijzonder je lichaam is.

Er wordt gezegd dat je lichaam een tempel is van de Heilige Geest.

(1 Korintiërs 6:19-20)

Ook wordt er gezegd dat je God kunt eren met je lichaam. Zingen is hiervan een voorbeeld, maar ook de handen uit de mouwen steken als een ander je hulp nodig heeft.

Dit kan natuurlijk alleen maar als je eigen lichaam in goede conditie is.

Internet:

<http://www.swpbook.com/1801#.V3utINLr3IV>

## 10-14 jaar

In deze jaren groeit iedereen van kind tot .....?

Als ik de klasgenootjes van mijn dochter bekijk, valt het me op hoe verschillend kinderen zijn op deze leeftijd. Sommige meisjes van tien schijnen al bijna in de pubertijd te zijn en jongens tot veertien kunnen eruit zien alsof hun schooltas groter is dan henzelf. Tegelijkertijd hebben ze vriendjes die twee hoofden groter zijn en al bijna volwassen lijken. In onze samenleving wordt ons lichaam allerlei normen opgelegd, waar je je op deze leeftijd zich steeds meer bewust van wordt. Als ouder kun je je kinderen ondersteunen, maar je moet er aan wennen dat de normen waaraan ze zich afmeten steeds meer uit hun vriendengroep komen dan van de opvoeders.

Een kind het gevoel geven dat hij of zij er mag zijn zoals hij/zij is, is de opdracht van elke ouder. Het wordt alleen lastig als de normen van de ouder eigenlijk voor het kind niet meetellen. Vader kan best denken dat een beugel niet hoeft, maar daar kan dochter heel anders over denken. Aan de andere kant kan een ouder de pukeltjes van zoon of dochter vreselijk vinden, terwijl die daar veel minder mee zit.

De omgang met een kind dat zich bewust wordt van wat zij of hij mooi of gepast vindt, geeft je als ouder ook te denken over je eigen normen en waarden op dit gebied. Werd ik zelf geaccepteerd zoals ik was, of kreeg ik voortdurend vervelende opmerkingen te horen van mijn opvoeders of omgeving? Hoe minder je zelf aan acceptatie ontvangen hebt, hoe moeilijker het is die aan anderen door te geven. Wat is mijn ideaalbeeld en hoe belangrijk is het dat mijn kind daaraan voldoet? Op lichamelijk gebied is het in onze tijd nog lastiger, omdat het ideaal met allerlei ingrepen na te maken is. Ik ken moeders die de benen van hun dochter waxten vanaf zeven jaar. Hoe ver moet je gaan? Aan de andere kant, kun je kunt natuurlijk heel vroom zeggen dat je blij moet zijn met het lichaam dat je van God gekregen hebt. Ook dat is niet altijd OK, omdat het lichaam dat we hebben/zijn, niet altijd ideaal is en ons veel pijn of ongemak kan geven. Als het mogelijk is mag je daar wat aan doen. Onze samenleving maakt het ons moeilijk omdat er zo veel meer mogelijk is dan vroeger. Wij staan tussen accepteren van hoe het is aan de ene kant en het streven naar goed functionerend en mooi lichaam aan de andere kant.



Het Tv-programma: "Je zal het maar hebben", over mensen met een lastig lichaam. Het is bijzonder te zien hoe ze er mee om gaan en geeft te denken over je eigen lichaam.

Vanuit het geloof zou je gemakkelijk met je lichaam om moeten gaan, als iets wat je verbindt met de wereld. Je lichaam weet vaak meer dan jij. helaas maken al onze idealen, frustraties en zorgen het moeilijk om dat te doen. Laten we onze kinderen leren aardig te zijn voor het lichaam, onze verbinding met Gods schepping, de wereld en iedereen om ons heen.

## Tv-programma

Je zal het maar hebben

## 15-18 jaar

Tussen de 12 en de 18 jaar verandert er veel bij jongeren. Van kind worden ze volwassen en dat brengt allerlei innerlijke en uiterlijke veranderingen met zich mee. Jongeren zijn daar regelmatig heel bewust mee bezig. Ze ervaren steeds meer hebbelijk- en onhebbelijkheden van hun eigen en soms ook van andermans lichaam. Ze willen er goed en verzorgd uitzien. De aandacht voor intimiteit en seksualiteit neemt toe. Op deze leeftijd hebben veel jongeren hun eerste seksuele ervaring. Het lijkt er dus op dat het lichaam en lichamelijke een grote en belangrijke rol speelt.



De filosoof Ad Verbrugge zegt: toch zie ik (juist bij deze leeftijd) een bepaalde vorm van 'ontlijving'. Jongeren groeien op in een wereld waarin de grens tussen het echte fysieke leven en de digitale, virtuele, wereld steeds minder duidelijk is geworden. Onze gewone leefruimte is namelijk op zich al steeds virtueel geworden, zeg maar: minder 'echt'. Werd je in de 2<sup>e</sup> Wereld Oorlog als jongere nog gemobiliseerd om te strijden tegen de vijand, nu kan je zonder kleerscheuren een oorlog winnen op je iPad.

Het lijkt er inderdaad op, dat we steeds minder frequent ons lichaam nodig hebben om gebeurtenissen te ervaren en om contact te beleven. Social media zoals: Facebook, YouTube, Twitter, Instagram, Foursquare, Flickr, etc. stellen ons in staat om overal 'bij' te zijn en om contact te hebben en te onderhouden met vrienden over de hele wereld. Het kan allemaal gewoon via je smartphone – of je nu thuis bent, in de bus of auto zit, op straat loopt of in bed ligt.

Ook in de christelijke traditie is het lichaam vaak een ondergeschikte rol toebedeeld. In het geloof lijkt het vooral te gaan om je hoofd en je hart. We lezen uit de Bijbel, we luisteren naar preken, we voeren geloofsgesprekken en we zingen onze liederen. Natuurlijk gebruiken we daarbij ons lichaam, maar niet echt wezenlijk. De meeste geloofsactiviteiten spelen zich voornamelijk af in en rond ons hoofd. We lezen met onze ogen en verwerken dat met onze hersenen; we luisteren met onze oren en we gaan in gesprek met onze mond.

De laatste tijd is er binnen kerken en geloofsgemeenschappen een toenemende aandacht voor het lichaam. Vooral allerlei vormen van meditatie zijn zeer nadrukkelijk op de lichamelijke kant en het je bewust zijn van het lichaam gericht. Regelmatig worden meditatieve wandelingen georganiseerd, maar ook allerlei sportieve activiteiten, kookworkshops, bibliodrama, etc. Verschillende vormen van vasten en onthouding richten je blikveld eveneens op het lichaam. De brochure '*Wij en ons lichaam*', van de Protestantse Kerk in Nederland probeert hier ook wat handvatten voor te geven (ook in een veel bredere zin).

Misschien is de komende vakantietijd een uitgelezen moment om wat meer aandacht te hebben voor lichaam en lichamelijke.

## Internet

Brochure '*Wij en ons lichaam*', van de Protestantse Kerk: <http://www.protestantsekerk.nl/Lists/PKN-Bibliotheek/Ethische%20Bezinning%20-%20Wij%20en%20ons%20Lichaam%202.pdf>

## **Agenda**

### **Aalten**

- 17 juli Regenboogdienst, koffie vanaf 09.30u Zuiderkerk
- 24 juli Regenboogdienst, koffie vanaf 09.30u Zuiderkerk
- 7 aug Regenboog KiU-dienst, koffie vanaf 09.30u Zuiderkerk
- 14 aug Regenboogdienst, koffie vanaf 09.30u Zuiderkerk
- 28 aug Regenboog LeF-dienst, koffie vanaf 09.30u Zuiderkerk
- 4 sep Regenboog kinderdienst, koffie vanaf 09.30u Zuiderkerk

Kijk ook eens op de website: [www.kerkvenster.nl](http://www.kerkvenster.nl)

### **Bredevoort**

Kijk ook eens op de website <http://www.pkn-bredevoort.nl>

### **Dinxperlo**

- 4 sep Familiedienst 09.30u Dorpskerk
- 18 sep Gemeentezondag 09.30u kerkdienst in de Dorpskerk,  
daarna allerlei activiteiten voor jong en oud.

Kijk ook eens op de website: [www.pg-dinxperlo.nl](http://www.pg-dinxperlo.nl)

### **Parochie St Ludger**

Kijk ook eens op de website: <http://www.sintludgernu.nl/>