

Waarom is rusten zo belangrijk?

*Een kleine
ethiek van
ontspanning*

Ondanks het gevoel van toenemende prestatiedruk vinden we het vaak moeilijk om rust een serieuze plek te geven in ons bestaan. Van ophouden weten is niet eenvoudig. Is het niet ons geseculariseerde levensgevoel dat we alles uit het leven moeten halen wat erin zit, *you only live once*, dan is het wel ons christelijke verantwoordelijkheidsbesef dat ons steeds weer voortstuwt. Kan dat ook anders? Hoe vergroten we de morele ruimte voor ontspanning?

Door **Dr. Robert van Putten**

Een voorlopig antwoord geef ik door zes ethische bouwstenen te formuleren die vanuit christelijk perspectief laten zien waarom rusten belangrijk is. Die zes bouwstenen laten zich verbinden aan drie hoofdstromen in de ethiek: plichts-, nuts- en deugdeethiek. Daarin worden de contouren van een ethiek van ontspanning zichtbaar.

De eerste bouwsteen ontdekken we al in het Bijbelverhaal over de schepping van de wereld in het boek *Genesis*. Ooit is de kardinale fout gemaakt om de zesde dag (waarop de mens gemaakt is) als hoogtepunt van Gods scheppend handelen te beschouwen. Daarmee is over het hoofd gezien dat op de zevende dag de rust is geschapen en als kroon op de schepping is gezet.

Sabbat betekent ophouden, maar is daarmee nog geen leegheid. Het is ophouden van werken om te kunnen vieren, om vreugdevol het goede van God en zijn schepping te ervaren. De sabbat als voltooiing van de schepping betekent dan ook dat rust intrinsiek bij het leven hoort. Het is de permanente herinnering aan de mens dat leven meer dan werken alleen is.

Een tweede bouwsteen voor fundamentele herwaardering van rust ligt in het vierde gebod, het 'sabbatsgebod'. In de weergave daarvan in *Deuteronomium* wordt het contrast gemaakt met het juk van slavernij onder de Farao in Egypte. De Israëlieten in Egypte moesten zeven dagen per week werken, hen werd geen rust gegund om 'op adem te komen'. De wekelijkse rustdag die nu geboden wordt, herinnert aan de bevrijding uit Egypte. Rusten betekent daarom vrij mens zijn – vrij van angst, vrij van drift tot succes, vrij om het goede te ontvangen in plaats van zelf te produceren.

De vrijheid om te rusten komt hier in de vorm van het gebod. Hier schept de regel ruimte. Vandaag de dag zijn we meer van de intrinsieke motivatie dan van opgelegde regels, laat staan dat geboden ons aanspreken. Tegelijkertijd kunnen we maar moeilijk onszelf disciplineren om rust in acht te nemen. Daarom is het toch bevrijdend dat rust juist in de vorm van een gebod wordt aangereikt.

Beide bouwstenen laten zich typeren als manifestaties van een plichtsethiek. Zowel bij rust als onderdeel van de schepping als het gebod om te rusten draait het om universele principes die in zichzelf goed zijn. We zijn geroepen om het gebod te gehoorzamen en om recht te doen aan heel de schepping, ook aan de rust als hoogtepunt daarvan.

‘Om de aarde niet uit te putten kende het Oude Testament al het sabbatsjaar en het jubeljaar’

De derde bouwsteen om rust opnieuw te waarderen wil ik verbinden aan de notie van rentmeesterschap. Deze klassieke notie uit de christelijke traditie draait om zorg dragen voor de schepping, om het zorgvuldig beheren van de aarde. Regelmatig rusten – individueel en collectief – kan gezien worden als uitoefening van de opdracht tot rentmeesterschap.

Om de aarde niet uit te putten kende het Oude Testament al het sabbatsjaar en het jubeljaar. Dan werd het land braak gelaten, kon rusten, om nieuwe kracht op te doen. Dat is ook onderdeel van rentmeester zijn.

Vandaag de dag zijn we bezorgd om ecologische uitputting van de aarde als gevolg van economisch handelen dat geen grenzen kent en 24/7 doorgaat. Door geregeld economisch rust te houden kunnen we ecologische schade beperken. Het begin van de coronacrisis liet treffend zien dat wanneer economie en verkeer tot stilstand komen de ecologie opbloeit. Diverse satellietfoto's toonden de (tijdelijke) teruggang van luchtvervuiling boven grote industriële gebieden.

Hoewel we doorgaans onszelf als rentmeester zien van de schepping om ons heen, zou ik hier graag een stap verder zetten - en dat is de vierde bouwsteen. Rust als element van rentmeesterschap gaat ook over onszelf. We zijn ook geroepen om zorgvuldig om te gaan met ons eigen lichaam, dat in het Nieuwe Testament zelfs een 'tempel van de Geest' wordt genoemd.

Door geregeld te rusten, geven we ziel en li-

chaam gelegenheid om 'op adem te komen'. In een tijd waarin mentale en fysieke uitputting van onszelf op de loer ligt als gevolg van te veel prestatiedruk is deze zelfzorg hard nodig. We zouden dat 'zelfrentmeesterschap' kunnen noemen: een verantwoordelijke omgang met ons eigen leven uit respect voor de Schepper ervan.

Met deze bouwstenen van (zelf)rentmeesterschap zijn we in het vaarwater van de nutsethiek beland. Dat klinkt op het eerste gezicht vreemd, maar bij nader inzien draait nutsethiek om aandacht voor de consequenties van het handelen. Daarover gaat het ook bij (zelf)rentmeesterschap: het draait om bevordering van een gezond bestaan. Met andere woorden, rust is niet alleen intrinsiek goed (principe), maar heeft ook nog eens positieve consequenties voor mens en wereld.

De laatste twee bouwstenen die ik wil formuleren brengen ons bij de deugdeethiek. Daarin staat centraal hoe we als mens zijn (los van principes of consequenties). Volgens de klassieke filosoof Aristoteles is rust een voorwaarde voor het goede leven. Rust schept de ruimte om te werken aan karaktervorming, aan de cultivering van deugden. Dat goede deugdzame leven vindt bovendien zijn hoogste bestemming in contemplatie, wat zonder rust niet bereikbaar is. Zo dachten ook de middeleeuwse christelijke denkers.

Dit komt wellicht elitair over en staat ver bij ons vandaan. Toch staat ook in het christelijke leven karakterontwikkeling en beoefening van deugden centraal. De apostel Paulus geeft geregeld een rijtje deugden die onmisbaar zijn voor christenen. De bedoeling van die deugden is dat we onszelf oefenen in de leefstijl van het komende Koninkrijk van God. In de *ratrace* van de prestatie maatschappij raken die deugden echter gemakkelijk in het gedrang. De vijfde bouwsteen is daarom: rust schept een bedding om die deugden van Gods Koninkrijk te oefenen en bereidt ons zo voor op het eeuwige leven.

De zesde en laatste bouwsteen betreft de verbinding tussen rust en contemplatie. Misschien zien we niet zoals voormoderne denkers contemplatief leven als het hoogste goed, toch is innerlijk leven en meditatie wel wezenlijk voor christenen. Om tot overdenking te komen en Gods stem te kunnen vernemen is veelal nodig dat we stil worden en aandachtig luisteren. Daarvoor moeten we bij tijd en wijle ons werk neerleggen en ophouden met draven. ■



Dr. R.J. (Robert) van Putten is filosoof en als onderzoeker verbonden aan de CHE en het WI van de ChristenUnie.