

### 3. Wie ben ik? | b. je lichaam en je uiterlijk

kernwoord: **zorg voor je lichaam**

# Lang leve je lijf!

bijbelgedeelte: **1 Korinthe 6:12-20**

---

## Bijlagen

*Extra artikel bij Bijbelstudie - Gods naam op je lijf geschreven! (3.2)*

*Extra artikel bij verwerking - Beautytips / Lang leve je lijf / That's my body! (4.1 - 4.3)*

*Bijlage bij verwerking 4.1 – Good vibes*



## Gods naam op je lijf geschreven

### Bijbelstudie over de waarde van jouw lichaam

We verzorgen ons lichaam van top tot teen, tenminste: we vinden dat we dat moeten doen. Dus trainen we onze spieren in sportscholen, smeren we ons dag- en nacht in met potjes crème en kijken we ondertussen in de spiegel of onze lichamen al gaan lijken op die ideale versies uit *glossy* tijdschriften en tv-spotjes. 't Is gek maar waar: ons lichaam is vaak een probleem geworden. Je bent te dik of te dun, je borsten zijn te groot of te klein, je huid is te blank of te bruin. Als christenen zeggen we natuurlijk wel dat ons lichaam geschapen is door God, maar tegelijk vinden we het verdraaid lastig om onze lichamelijke onvolkomenheden te accepteren. Ontspan je eerst even en neem de tijd voor een bijbelstudie over de waarde van het lichaam.

Om de kern maar gelijk te pakken: de Bijbel *onderwaardeert* het lichaam niet, alsof je lichaam maar een tijdelijke verpakking is en het uiteindelijk alleen maar om je ziel draait. Maar de Bijbel *overwaardeert* het lichaam ook niet. Je kunt een geweldig (zelfs goddelijk) lichaam hebben, maar als dat geen ziel heeft, als daarin geen plek is voor de Geest van God, is het uiteindelijk toch niet meer dan een lege verpakking.

*Lees 1 Korinthe 6:12-20*

#### Ziel én lichaam

God heeft oog voor schoonheid. Niet voor niets heeft Hij van het menselijke lichaam een echt kunstwerk gemaakt. Je benen en je ogen, je achillespees en je speeksel – ze getuigen van een wonderlijke Ontwerper. Ieder menselijk lichaam is een bewijs dat God van Zijn schepping houdt: Zijn naam staat op jouw lijf geschreven.

Nu is er een tijd geweest dat gelovigen daar anders over dachten. Het lichaam was maar een tijdelijk omhulsel, het ging om je ziel. Dat dachten ze ook in Korinthe, en dat ging zelfs zo ver dat ze zeiden: 'Joh, wat jij mij met je lichaam doet, maakt God niet zoveel uit. Eet en drink wat je wilt en geniet met volle teugen van seksualiteit. Als je je ziel maar zuiver houdt voor God.' Maar tegen die *onderwaardering* van het lichaam, protesteert Paulus: 'Je lichaam is voor de Heere!' (vs. 13).

Je lichaam en je ziel horen voor God helemaal bij elkaar. Dat betekent dus ook dat je kunt zondigen met je lichaam (vs. 18). Daarbij kun je direct denken aan allerlei seksuele uitspattingen. Maar je lichaam kan ook een 'vuilnisbelt' worden als je bijvoorbeeld geen aandacht schenkt aan een stuk gezonde verzorging en onderhoud.

#### Duur gekocht

Jezus is niet alleen gestorven om 'zielen te winnen'. Ook voor jouw lichaam betaalde Hij een hoge prijs: Zijn eigen lichaam. Je bent dus duur gekocht (vs. 20). Dat Jezus ook voor je lichaam is gestorven én opgestaan (vs. 14), horen we ook niet zo vaak onder christenen in het rijk verzadigde Westen. In vers 20 staat dat je lichaam een tempel is van de Heilige Geest, een plek waar God wil wonen. Het is best gewaagd om zo naar je eigen lichaam te kijken en je af te vragen: op welke manier mag de Heere God in mijn lichaam wonen? Je *hebt* namelijk niet alleen een lichaam van God gekregen, je *bent* ook een lichaam van God (vs. 15). Anders gezegd: als christen doe je eigenlijk altijd aan 'orgaandonatie': je stelt je hele lichaam ter beschikking aan de dienst van God.

Om het maar eens concreet te maken... Als je bidt, als je zingt, als je de Bijbel leest, als je met mensen praat, als je over straat loopt: gebruik je lichaam om te laten zien wie

God voor je is. Ik geloof ook dat we als christenen God meer met ons lijf zouden kunnen dienen. Waarom niet een keer knielen om te laten zien hoe groot God voor je is? Waarom een ander niet een keer aanraken als teken van nabijheid? Wees gerust creatief en expressief in het 'verheerlijken van God met je lichaam' (vs. 20).

### **Lichaam én ziel**

Je kunt natuurlijk ook doordraven. Dan wordt je lichaam zo belangrijk, dat je je ziel verwaarloost. Dat gevaar lopen christenen net zo goed. Twee keer in de week sporten, vinden we geen probleem. Dat de catechisatie of de bijbelkring één avondje in de week kost, wel. Oké, op zulke vrome praatjes zitten we niet te wachten, maar toch zit er wel een bepaalde ontwikkeling achter, namelijk: dat ons lichaam – hoe we eruit zien en hoe gezond we zijn – zo belangrijk is geworden, dat het sport op zich is om je ideale lichaam te bereiken. En omdat dit ideale lichaam voor de meeste jongeren toch niet is weggelegd, piekeren we ons suf en voelen we ons onzeker. Dat is pas zonde, omdat we niet meer tevreden kunnen zijn met het beeld van God in ons.

Innerlijk en uiterlijk – lichaam en ziel – ze horen helemaal bij elkaar. Met allebei kun je weerspiegelen wie je bent, hoe je door God gemaakt bent. 't Is misschien op het eerste gezicht niet altijd een perfecte combinatie, maar als je je ziel en lichaam onderhoudt volgens Gods schoonheidsregels, ben je mooi genoeg. En gelukkig is er in Gods schoonheidsideaal nog altijd ruimte voor onvolkomenheden.

Bron: HGJB Jongerenblad Cruciaal, jaargang 2007-2008, nummer 8

## Het perfecte lichaam: waarheid of leugen?

Vind jij het ook zo fijn dat je overal om je heen de mooiste mannelijke en vrouwelijke lichamen kunt bekijken? Er is genoeg te zien op straat, in clips, in tijdschriften en op televisie. Of de billboards op het station waar de nieuwste lente-lingerie wordt geshowd door de verleidelijkste lichamen? Deze beelden van ideale lichamen laten ons zien hoe lang we voor de spiegel moeten staan om er goed uit te zien, en hoe vaak we naar de sportschool moeten om in vorm te komen.

Als jongeren van deze tijd lijken we het heel makkelijk te hebben. Doordat we van alle kanten hulp krijgen, horen we hoe we onszelf 'mooier' kunnen maken. Kijk naar *The make-over*, *Idols*, *Hollands next-top-model*, *I want a famous face* en je krijgt allemaal ideeën hoe je eruit zou moeten zien. We kunnen dus allemaal schoonheden worden!

### Gelukkiger

Ja, ons lichaam wordt in onze cultuur goed gewaardeerd; we verzorgen het tot in de puntjes. De aandacht voor het lichaam is nog nooit zo groot geweest. En dat is best 'nieuw', want eeuwenlang leek ons uiterlijk en lichaam onbelangrijk te zijn. We vinden dat ons lichaam er toe doet en dat is een goede zaak! Aan de andere kant moeten we zeggen: zijn we echt wel zo tevreden met ons lichaam? We lijken te streven naar het perfecte, zelfs onbereikbare lichaam. Mooi is niet mooi genoeg en als we om ons heen kijken, constateren we dat het bij onszelf nog altijd beter kan.

De media belooft ons een zeker leven als we er mooier uitzien, maar uiteindelijk maakt deze focus op ons uiterlijk alleen maar meer en meer onzeker. Er wordt voortdurend een reactie van jou gevraagd: jij moet die make-up kopen omdat alle knappe mensen die make-up hebben. Jij bent het waard! We worden continu geprikkeld met ideeën als: 'Als ik er knap uitzie of als ik deze kleding heb, dan zal ik zekerder en gelukkiger met mezelf zijn.' Ben je echt gelukkiger als je voldoet aan het ideaal van anderen? Geeft een perfect uiterlijk je optimaal zelfvertrouwen?

### Perfekte lichaam

Er zijn ontzettend veel factoren die bepalend zijn voor jouw zelfvertrouwen en zelfbeeld. De manier waarop je omgeving over je denkt, de mogelijkheid dat je vroeger gepest bent, de verkering die je hebt (gehad), de manier waarop je ouders met je omgaan, enzovoort. Ook de cultuur waarin je leeft, is bepalend voor de manier waarop je naar jouw uiterlijk kijkt. De druk om een mooie jongere te zijn, is nog nooit zo hoog geweest als in onze cultuur. De media legt een grote nadruk op het perfecte lichaam. Je moet haast oogkleppen ophebben als je wilt dat alle clips, reclames en soaps geen invloed op jou hebben.

### Oprah Winfrey

Oké, de media heeft een grote invloed op mijn uiterlijk. Maar hoe zit het dan met je lichaam? Doet dat er helemaal niet meer toe? Nou, eigenlijk is jouw uiterlijk een plaatje. Het zegt nog niets over wie je echt bent. Als je uiterlijk 'geperfectioneerd' zou worden, dan zou dat niets zeggen over jouw persoonlijkheid en identiteit. Wie jij echt bent, je identiteit, komt van binnenuit.

Ik zag laatst een show van Oprah Winfrey, waarin een vrouw van 200 kilo een maagband-operatie had ondergaan. Hierdoor was ze 120 kilo afgevallen. De vrouw was heel blij met deze verandering, maar vertelde ook verward te zijn om wie ze nou als



persoon was. Een verandering in je uiterlijk verandert nog niets aan wie je van binnen bent. Je kunt van buiten een grote metamorfose ondergaan, maar de binnenkant vergeten. Er is niks mis met gezond, mooi en fit blijven, als je de binnenkant maar niet vergeet!

### **Uitgedacht**

God heeft jou als man of als vrouw geschapen. Je kunt in Genesis 1 lezen dat God van alles wat Hij heeft gemaakt, zei dat het 'goed' was. Dat wil zeggen dat jij tot in de puntjes uitgedacht bent door God. Hij weet pas echt hoe jij op je mooist bent. Hij heeft je gemaakt! Je bent niet mannelijker als je meer baardgroei hebt of geweldig gespierd bent door de vele uren die je daarvoor in de sportschool moest doorbrengen. Je bent ook niet vrouwelijker als je een prachtig zandloperfiguur hebt of dat je een maatje kleiner kunt gaan kopen omdat je je aan de regels van Sonja Bakker hebt gehouden. Je man-zijn of vrouw-zijn zit in je denken, je voelen, je doen en laten. Echte mannelijkheid of echte vrouwelijkheid komt van binnenuit. God heeft van jou gezegd dat je 'goed' bent, en dat máákt jou ook echt goed!

### **Oogkleppen**

Als jij niet met oogkleppen over straat loopt, dan ben je vast een beetje beïnvloed door de cultuur waarin wij leven. We leven in een cultuur die eigenlijk veel van ons vraagt. De media belooft ons een zekerder en gelukkiger leven als we er mooier uitzien. Uiteindelijk maakt de druk van de perfectie ons alleen maar onzekerder. Het is leuk om je uiterlijk te *pimpen*, maar als jij je innerlijk vergeet, ben je niet meer dan een plaatje. Laat je daarom niet gek maken!

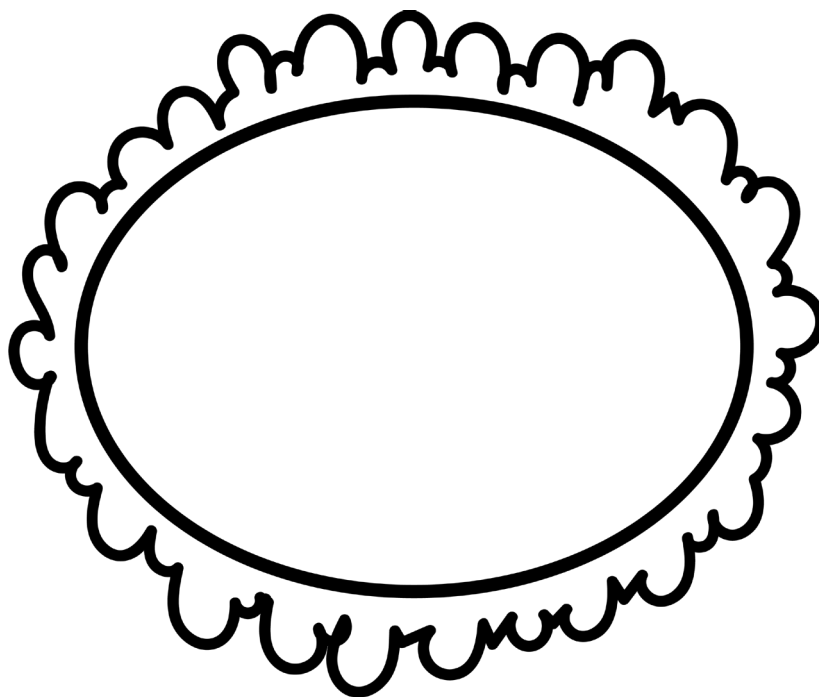
#### **Ga voor een make-over!**

- *Geloof niet alles wat je ziet:* houd in je achterhoofd dat alle mooie modellenfoto's meestal enorm bewerkt zijn.
- *Leer complimenten te accepteren:* jij bent misschien negatief over je uiterlijk of kleding, maar anderen hoeven dat niet te zijn. Complimenten aannemen is niet ijdel of arrogant. Het betekent alleen dat je de positieve mening van anderen over jezelf accepteert.
- *Respecteer je lichaam:* jouw lichaam is een heel speciaal instrument, het heeft zoveel functies en details! Het is niet goed om het alleen te beoordelen op hoe het er aan de buitenkant uitziet.
- *Bekijk je uiterlijk in perspectief:* welke mensen in jouw omgeving bewonder jij? Is die bewondering alleen gebaseerd op hun uiterlijk of ook op prestaties en karaktertrekken? Waarschijnlijk dat laatste. Hoe je eruit ziet, is maar een klein deel van wie je bent. Leer ook zo naar jezelf te kijken.
- *Richt je op de mooie dingen:* als je in de spiegel kijkt, zie je waarschijnlijk vooral de dingen die je niet mooi vindt. Je kijkt bijvoorbeeld alleen naar je grote neus en vergeet dat je sprekende ogen hebt. Richt je dus op wat je mooi vindt aan jezelf.

*Doe mee aan een innerlijke make-over!* Je gaat anders denken en doen als je jouw Maker leert kennen. Als je Gods kijk op schoonheid ziet, hoef je je niet meer gek te laten maken

**GOOD VIBES**

*God en mijn lichaam*



**GOOD VIBES**

*God en mijn lichaam*

