

---

# ERVARINGEN VAN (ZELF)TRANSCENDENTIE IN DE SPORT

---

Een onderzoek naar gereformeerde kaders voor spirituele  
ervaringen bij het beoefenen van sport



16-06-2024

Scriptie ter verkrijgen van de graad "Master of arts" in de theologie en  
religiewetenschappen Radboud Universiteit Nijmegen.

Begeleider: Prof. Dr. Christoph Hübenthal

MATTHIJS WISKERKE S1077990

‘Hierbij verklaar en verzeker ik, Matthijs Wiskerke, dat deze scriptie zelfstandig door mij is opgesteld, dat geen andere bronnen en hulpmiddelen zijn gebruikt dan die door mij zijn vermeld en dat de passages in het werk waarvan de woordelijke inhoud of betekenis uit andere werken – ook elektronische media – is genomen door bronvermelding als ontlening kenbaar gemaakt worden.’  
Kampen, 16 juni 2024.

## Samenvatting

Het onderzoek richt zich op de vraag in hoeverre de gereformeerde traditie ruimte biedt om ervaringen van zelftranscendentie tijdens het beoefenen van sport als spirituele ervaringen te beschouwen. Twee psychologische concepten worden uitgediept om ervaringen van zelftranscendentie in de sport te beschrijven: 'peak experiences' van Maslow en 'flow' door Csikszentmihalyi. Vervolgens richt het onderzoek zich op kaders die de gereformeerde traditie biedt voor een spirituele ervaring. Dit wordt onderzocht door middel van een historische benadering en inzichten uit de gereformeerde dogmatiek. Uit het gesprek tussen psychologische inzichten en de gereformeerde traditie volgt de volgende conclusie: Ervaringen van zelftranscendentie tijdens het beoefenen van sport kunnen volgens de traditie een religieuze ervaring zijn, maar men moet voorzichtig zijn God te zoeken in sport.

## Inhoud

1. Inleiding.....	5
1.1    Introductie .....	5
1.2    Probleemstelling .....	5
1.3    Hoofdvraag en deelvragen.....	7
1.4    Methodologie en verantwoording.....	7
1.5    Relevantie van het onderzoek.....	8
2. Wat zijn de kenmerken en de condities van ervaringen van zelftranscendentie die men opdoet wanneer men aan sport doet?.....	10
2.1    Definitie ervaringen van zelftranscendentie.....	10
2.2    Peak experiences .....	13
2.2.1 <i>Fenomenologie</i> .....	14
2.2.2 <i>Conditie</i> .....	16
2.2.3 <i>Resultaten</i> .....	17
2.3    Flow .....	19
2.3.1 <i>Fenomenologie</i> .....	19
2.3.2 <i>Conditie</i> .....	20
2.3.3 <i>Resultaten</i> .....	24
2.3.4 <i>Negatieve aspecten van flow</i> .....	27
2.4    Overeenkomsten en verschillen tussen flow en PEs.....	27
2.5    Flow en PEs en sport .....	29
2.6    Flow en PEs, religie en spiritualiteit.....	30
2.7    Conclusie.....	33
3. Welke kaders biedt de gereformeerde traditie voor een spirituele ervaring?.....	34
3.1    Wat is gereformeerd? .....	35
3.2    De gereformeerde traditie over het begrip spiritualiteit.....	36
3.3    De gereformeerde traditie en mystiek .....	38
3.4    Gereformeerde spiritualiteit vandaag.....	39
3.5    De gereformeerde traditie over menszijn en lichamelijkeheid .....	43
3.6    De gereformeerde traditie over openbaring en ervaring .....	47
3.7    Synthese .....	51

4. Hoe verhouden ervaringen van zelftranscendentie bij het beoefenen van sport zich tot de kaders die de gereformeerde traditie biedt voor spirituele ervaringen aan de gereformeerde gezindte? .....	55
4.1 Houding gereformeerde traditie ten opzichte van sport .....	55
4.2 Mystieke ervaringen.....	58
4.3 Sport als bron van openbaring.....	59
4.4 In gesprek met ervaringen van zelftranscendentie.....	59
4.5 Weging van flow en PEs op basis van gereformeerde kaders voor spiritualiteit.....	61
5. Conclusie .....	63
6. Discussie en aanbevelingen .....	66
Nawoord.....	69
Literatuurlijst .....	70

# 1. Inleiding

## 1.1 Introductie

Herkent u dit gevoel? U bent aan het sporten en ineens lijkt alles op zijn plaats te vallen. Elke bal is raak en u anticipeert feilloos op de acties van uw medespelers. Het lijkt bijna magisch... Misschien zijn het wel spirituele momenten tijdens het sporten. Persoonlijk herken ik dit bijna magische gevoel. Tijdens het fietsen of hardlopen bevind ik me soms in een ritme waarin mijn gedachten wegdrijven van de fysieke inspanning. Ik kom dan in een prettige staat waarin alles moeiteloos lijkt te gaan. In de literatuur wordt dit fenomeen vaak omschreven als 'being in the zone' of een 'flow state'.<sup>1</sup>

## 1.2 Probleemstelling

Een van de vragen die men bij dit soort ervaringen kan stellen is of deze gezien kunnen worden als spirituele ervaringen. Deze vraag is te stellen vanuit verschillende perspectieven zoals vanuit de godsdienstpsychologische discipline. In deze discipline van de wetenschap wordt de spirituele dimensie van sport zowel betwist als verdedigd. In vooral Angelsaksische landen is groeiende aandacht voor het onderwerp waar sport en religie elkaar raken en is het nodige over dit onderwerp geschreven.<sup>2</sup> Desondanks is dit een relatief jong onderzoeksveld. In hoeverre en op welke manier sport een spirituele dimensie heeft zal conceptueel, theoretisch en empirisch nader onderzocht moeten worden. Op het snijvlak van sport, religie en spiritualiteit bestaan verschillende debatten. In de wetenschappelijke literatuur wordt de spirituele dimensie van sport zowel betoogd als afgewezen.<sup>3</sup> Een andere discussie die wordt gevoerd is de vraag of sport een seculiere vervanging

---

<sup>1</sup> Zie bijvoorbeeld: Stefan Engeser, Anja Schiepe-Tiska, en Corinna Peifer, "Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow," in *Advances in Flow Research*, onder redactie van Corinna Peifer en Stefan Engeser (Cham: Springer International Publishing, 2021), 18-19, [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_1).

<sup>2</sup> Andrew Parker en J. Stuart Weir, "Sport, spirituality and Protestantism: A historical overview," *Theology* 115, nr. 4 (2012): 253, <https://doi.org/10.1177/0040571X12440921>; Tracy J. Trothen, "Sport, Spirituality, and Religion: New Intersections," in *Sport, Spirituality, and Religion: New Intersections*, onder redactie van Tracy J. Trothen (Basel, Switzerland: MDPI, 2019), 1.

<sup>3</sup> Een kritisch standpunt is bijvoorbeeld te vinden bij: Lee Crust, "Challenging the 'Myth' of a Spiritual Dimension in sport," *Athletic insight* 8, nr. 2 (2006): 17-31.

kan zijn van religie.<sup>4</sup> Ook wordt onderzocht en gedebatteerd of het geloof van een sporter positieve invloed heeft op het eigen welzijn. Tevens heeft men oog voor de negatieve ethische aspecten die sport zou kunnen hebben. Zo is onderzoek gedaan naar de rol van vooroordelen of agressie wanneer 'heilige waarden' onder druk komen te staan in de sport.<sup>5</sup>

Belangrijke debatten in het veld van de godsdienstpsychologie richten zich op de bestudering van spiritualiteit en religie en de verhouding tussen beide.<sup>6</sup> Discussie wordt gevoerd over wat als religie beschouwd kan worden en wat niet, hoe religie en spiritualiteit met elkaar samenhangen en of seculiere fenomenen zoals sport een spirituele of religieuze dimensie kunnen hebben. Dit onderzoek maakt gebruik van psychologische concepten die gericht zijn op spirituele ervaringen tijdens sport. Een belangrijk concept binnen de sportpsychologie is de theorie van 'flow'. Deze theorie is gebaseerd op het gedachtegoed en onderzoek van Maslow over zogenaamde 'peak experiences' (PEs). Dit zijn: 'moments of highest happiness and fulfillment'.<sup>7</sup> Maslow benoemde ook sport als domein waar men een peak experience (PE) kan opdoen, maar de meeste van de onderzoeken die hij gebruikte gaan niet specifiek over sport. Het onderzoek van Maslow gaf Csikszentmihalyi een goede basis om op door te bouwen.<sup>8</sup> Csikszentmihalyi heeft het concept Flow ontwikkeld. Flow is: "the state in which people are so involved in an activity that nothing else seems to matter; the experience itself is so enjoyable that people will do it even at great cost, for the sheer sake of doing it".<sup>9</sup> Beide concepten zullen in dit onderzoek worden geëxploreerd.

---

<sup>4</sup> Tracy J. Trothen, "Finding Hope in Sport," 20 oktober 2022, [https://blogs.lse.ac.uk/religionglobalsociety/2022/10/finding-hope-in-sport/#\\_ftn4](https://blogs.lse.ac.uk/religionglobalsociety/2022/10/finding-hope-in-sport/#_ftn4).

<sup>5</sup> Quinten K. Lynn, "Sacred sport : a study of student athletes' sanctification of sport" (PhD dis., Bowling Green State University, 2008), 39-40, [http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc\\_num=bgsu1225644369](http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=bgsu1225644369).

<sup>6</sup> Arndt Büssing, "Measures," in *Oxford Textbook of Spirituality in Healthcare*, onder redactie van Mark R Cobb, Christina M Puchalski, en Bruce Rumbold (Oxford University Press, 2012), 323-24, <https://doi.org/10.1093/med/9780199571390.003.0044>.

<sup>7</sup> Abraham H. Maslow, "Cognition of Being in the Peak Experiences," *The Journal of Genetic Psychology* 94, nr. 1 (1 maart 1959): 45, <https://doi.org/10.1080/00221325.1959.10532434>.

<sup>8</sup> Monica Emmanuelle Sainz, "An Investigation of the Flow State and Spirituality/Religiosity in College Student Athletes" (PhD dis., United States Sports Academy, 2004), 8-9.

<sup>9</sup> Trothen, "Sport, Spirituality, and Religion: New Intersections," 84.

De vraag: 'kunnen ervaringen van zelftranscendentie tijdens het beoefenen van sport spiritueel genoemd worden', is echter ook te beantwoorden vanuit een religiewetenschappelijk of theologisch perspectief. In hoeverre geven bepaalde religieuze tradities ruimte om sportervaringen te beschouwen als spirituele ervaringen? Dit is dan ook de vraag die ik mijzelf stelde vanuit mijn achtergrond als recreatief sporter uit de gereformeerde gezindte. Zie ik mijn ervaringen van flow of PEs voor mijzelf als een spirituele ervaring en in hoeverre staat dit op gespannen voet met de traditie waarin ik sta? In dit kader is dit ook een onderzoek dat me persoonlijk raakt. Wat zijn volgens de traditie kaders voor een spirituele ervaring en in hoeverre voldoen deze ervaringen aan die kaders? De hoofdvraag in de volgende paragraaf zal helpen deze zaak te verduidelijken.

### 1.3 Hoofdvraag en deelvragen

De hoofdvraag die in dit onderzoek centraal staat is de volgende:

*In hoeverre geeft de gereformeerde traditie ruimte om ervaringen van zelftranscendentie tijdens het beoefenen van sport te beschouwen als spirituele ervaringen?*

Om deze vraag te kunnen beantwoorden zijn de volgende deelvragen opgesteld:

1. Wat zijn de kenmerken en de condities van ervaringen van zelftranscendentie die men opdoet wanneer men aan sport doet?
2. Welke kaders biedt de gereformeerde traditie voor een spirituele ervaring?
3. Hoe verhouden ervaringen van zelftranscendentie bij het beoefenen van sport zich tot de kaders die de gereformeerde traditie biedt voor spirituele ervaringen aan de gereformeerde gezindte?

### 1.4 Methodologie en verantwoording

Dit onderzoek betreft een theoriegericht onderzoek met als object de gereformeerde traditie en de spirituele dimensie bij ervaringen van zelftranscendentie tijdens het beoefenen van sport. Om dit te onderzoeken, wordt gebruik gemaakt van literatuuronderzoek. Hierbij is gekozen voor diepgang, wat zich uit in de keuze voor een kwalitatief onderzoek in de vorm van een bureauonderzoek. De keuze om het

onderzoek toe te passen op één specifieke traditie en sport als specifieke activiteit maakt diepgang mogelijk. Een bureauonderzoek sluit aan op de centrale vraag, omdat het gericht is op het verkrijgen van diepgaand theoretisch inzicht in de spirituele dimensie van sport en de vraag of dit te verenigen is met het kader dat de gereformeerde traditie biedt aan de gereformeerde gezindte.

De deelvragen hebben elk een eigen object. Wat deze is en welke informatie benodigd is om de vraag te beantwoorden zal nu worden toegelicht. Bij de eerste deelvraag wordt onderzocht wat de literatuur vanuit een psychologisch perspectief te zeggen heeft over ervaringen van zelftranscendentie bij het beoefenen van sport, en wat de condities en kenmerken hiervan zijn. De tweede deelvraag heeft als object van onderzoek de gereformeerde traditie. Om deze vraag te beantwoorden zal een historische benadering worden gehanteerd, aangevuld met een dogmatische benadering. De historische benadering is benodigd om de verschillende stromingen binnen de gereformeerde traditie te duiden. De dogmatische benadering werpt licht op de normatieve kaders van de traditie. Het onderzoeksmateriaal hiervoor zijn diverse theologische en godsdiensthistorische bronnen.

De derde deelvraag brengt de uitkomsten van de eerste twee deelvragen samen. In dit hoofdstuk zullen de eigenschappen van piekervaringen rondom het beoefenen van sport worden vergeleken met de kaders die de gereformeerde traditie geeft. Door deze drie vragen te beantwoorden is het mogelijk een antwoord te formuleren op de centrale probleemstelling in het concluderende hoofdstuk.

### 1.5 Relevantie van het onderzoek

Het is aannemelijk dat meer sporters uit traditionele religieuze tradities en in het bijzonder de gereformeerde traditie, soortgelijke – mogelijk spirituele- ervaringen hebben bij het beoefenen van sport. Dit blijkt uit persoonlijke ervaringen en gesprekken met mensen uit gereformeerde gezindte. Ook wijzen diverse onderzoeken op de mogelijkheid van spirituele ervaringen bij het beoefenen van sport.<sup>10</sup> Als sport een bron van

---

<sup>10</sup> Bijvoorbeeld: Lynn, "Sacred sport"; Michael Murphy en Rhea A. White, *In the Zone : Transcendent Experience in Sports* (New York: Open Road Integrated Media, 2011), <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=822473>.

spirituele ervaringen kan zijn en als dit te verenigen is met de gereformeerde traditie, zou dit een verrijking kunnen zijn voor de spirituele beleving van sporters uit de gereformeerde gezindte. Dit biedt vervolgens ook aanknopingspunten om dit te exploreren en te vergelijken met andere religieuze tradities. Daarnaast zou dit een waardevolle aanvulling kunnen zijn op de instrumenten van dominees, kerkelijk werkers en geestelijk verzorgers die verantwoordelijk zijn voor de geestelijke verzorging van gereformeerde christenen. Voor gereformeerden zelf zou dit een nieuw gebied kunnen zijn om te verkennen en zich spiritueel te ontwikkelen. Verder biedt dit onderzoek een theoretisch kader dat ten dele gebruikt kan worden voor diverse empirische onderzoeken naar de spirituele ervaringen onder gereformeerde sporters.

In dit hoofdstuk werd de probleemstelling geïntroduceerd. In het vervolg van de scriptie zal elke deelvraag worden beantwoord in een afzonderlijk hoofdstuk. Het geheel zal zes hoofdstukken bevatten. Allereerst werd in het inleidende hoofdstuk de probleemstelling geïntroduceerd. Hierna zullen in de volgende drie hoofdstukken één voor één alle deelvragen aan bod komen. Ten slotte zal in het vijfde hoofdstuk concluderend de hoofdvraag worden beantwoord om in hoofdstuk zes af te sluiten met discussie.

## 2. Wat zijn de kenmerken en de condities van ervaringen van zelftranscendentie die men opdoet wanneer men aan sport doet?

Dit hoofdstuk behandelt de kenmerken en condities van ervaringen van zelftranscendentie die men kan opdoen tijdens het beoefenen van sport. Twee psychologische concepten staan hier centraal die deze ervaringen beschrijven: PEs van Maslow en flow door Csikszentmihalyi. Deze concepten worden uitgebreid besproken, waarbij de fenomenologie, voorwaarden, resultaten van elk concept worden geanalyseerd. Daarnaast worden de overeenkomsten en verschillen tussen flow en PEs onderzocht, evenals hun toepassingen in de context van sport en hun relatie tot religie en spiritualiteit. Dit vergelijk zal bijdragen aan de mogelijkheid de uniciteit en de overeenkomsten tussen beide concepten te begrijpen. Dit zal de vergelijking met de kaders van de gereformeerde traditie voor spirituele ervaringen vergemakkelijken. Afsluitend zullen de belangrijkste inzichten en implicaties worden samengevat.

### 2.1 Definitie ervaringen van zelftranscendentie

Volgens Yaden e.a. bestaan er verschillende vormen van ervaringen van zelftranscendentie. Zij beschrijven diverse 'Self-Transcendent Experiences' (STEs).<sup>11</sup> Zij definiëren deze als volgt: "Under certain circumstances, the subjective sense of one's self as an isolated entity can temporarily fade into an experience of unity with other people or one's surroundings, involving the dissolution of boundaries between the sense of self and "other.""<sup>12</sup> Yaden e.a. onderscheiden in deze definitie twee componenten: verbinding en een verminderd bewustzijn van *het zelf*. De verbinding betreft hier verbinding met de wereld en/of met de ander. De ander kan een medemens zijn, maar bijvoorbeeld ook een godheid. Yaden e.a. beschrijven diverse beproefde concepten binnen de psychologische wetenschap die aan deze vereiste voldoen, maar zij verschillen onderling in hoe deze twee componenten zijn vertegenwoordigd en hoe ze zich tot

---

<sup>11</sup> David Bryce Yaden e.a., "The Varieties of Self-Transcendent Experience," *Review of General Psychology* 21, nr. 2 (1 juni 2017): 143, <https://doi.org/10.1037/gpr0000102>.

<sup>12</sup> Yaden e.a., 143.

elkaar verhouden (zie figuur 1). Daarnaast verschilt de mentale staat bij de ervaring van deze verschillende concepten.<sup>13</sup> De concepten die worden genoemd zijn: *mindfulness, flow, self-transcendent positive emotions, awe, PEs* en *mystical experiences*. Deze worden allen door Yaden elders geschaard onder de categorie van de mystieke ervaringen binnen het model van William James.<sup>14</sup>



Figuur 1<sup>15</sup>

Waar tot nu toe aan wordt voorbijgegaan is een nadere uitleg van het begrip ‘zelf’. Wat is nu precies hetgeen wat transcendeert of opstijgt? Dit blijkt vaak niet uitgelegd te worden volgens Yaden e.a.. Zo wordt er in de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 (DSM-5) wel gesproken over *het zelf* maar heeft men daar geen technische definitie aan toegekend.<sup>16</sup> Verder onderzoek is nodig om het zelf in de context van STEs te conceptualiseren stellen Yaden e.a.. Voor nu is het duidelijk dat het te maken heeft met diverse processen die zijn gerelateerd aan het zelf. Dat zijn, volgens Yaden e.a., de processen zoals verbinding met de ander en vermindering van het zelfbewustzijn. In de verschillende concepten wordt dit fenomenologisch omschreven. Specifieke en fijnmazige technische definities van het zelf bestaan nog niet volgens Yaden e.a.. Er is meer empirisch onderzoek benodigd om niet alleen tot een subjectief en

<sup>13</sup> Yaden e.a., 146.

<sup>14</sup> David Bryce Yaden en Andrew B. Newberg, *The Varieties of Spiritual Experience : 21st Century Research and Perspectives* (New York, NY: Oxford University Press, 2022), 232, <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=3346812>; Zie voor een uitgebreidere bespreking van het model van James: Yaden en Newberg, 145-64.

<sup>15</sup> Yaden en Newberg, *The Varieties of Spiritual Experience : 21st Century Research and Perspectives*, 234.

<sup>16</sup> Yaden e.a., “The Varieties of Self-Transcendent Experience,” 144.

fenomenologische, maar ook tot een technische definitie van het zelf te komen.<sup>17</sup>

Voor het vervolg van dit hoofdstuk is gekozen om de concepten flow en PEs verder te exploreren en de verkenning van overige concepten achterwege te laten. STEs kunnen worden onderverdeeld in intense en minder intense staten. Flow is een van de minder intense ervaringen op deze schaal, terwijl PEs tot de intensere staten behoren.<sup>18</sup> Door zowel flow als PEs te bespreken zijn beide intensiteiten vertegenwoordigd. De theorieën van flow en PEs kennen een expliciete wetenschappelijke uitwerking en onderbouwing met betrekking tot ervaringen van zelftranscendentie in de sport. Het concept van flow is iets wat in de sport wordt waargenomen en veelvoudig in die context is onderzocht.<sup>19</sup> Het concept van PEs is eveneens bij sport aangetroffen, maar heeft een meer mystieke en religieuze connotatie. In wetenschappelijke literatuur worden deze concepten geregeld samen besproken of aangehaald. De concepten bestaan al enige tijd, maar zijn nog zeer actueel.<sup>20</sup> In literatuur over sport, maar ook binnen andere vakgebieden wordt vaak over flow gesproken. Een groot deel van flowonderzoek is sport gerelateerd.<sup>21</sup> De overige concepten zijn ook de moeite waard om verder te exploreren, maar zijn voor zover bekend niet gericht op ervaringen van zelftranscendentie in de sport. Het zou te ver voeren om deze verkenning in dit onderzoek op te nemen.

Hoewel beide concepten breed te vinden zijn, blijkt het ingewikkeld om de concepten empirisch te onderzoeken. Flow en PEs zijn intens persoonlijke en dynamische ervaringen die in kwantitatief onderzoek lastig zijn te

---

<sup>17</sup> Yaden e.a., 144.

<sup>18</sup> Yaden e.a., 144.

<sup>19</sup> Oliver Stoll en Michele Ufer, "Flow in Sports and Exercise: A Historical Overview," in *Advances in Flow Research*, onder redactie van Corinna Peifer en Stefan Engeser (Cham: Springer International Publishing, 2021), 352, [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_13).

<sup>20</sup> Engeser, Schiepe-Tiska, en Peifer, "Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow," 18; Yaden e.a., "The Varieties of Self-Transcendent Experience," 147.

<sup>21</sup> Engeser, Schiepe-Tiska, en Peifer, "Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow," 18-19.

vatten.<sup>22</sup> De mate van subjectiviteit maakt het moeilijk om ervaringen te verifiëren. Dit lijkt echter niets af te doen aan de validiteit en het belang van beide concepten.<sup>23</sup> Bij flow was er aanvankelijk veel kwalitatief onderzoek door middel van (semi-gestructureerde) interviews.<sup>24</sup> Inmiddels zijn er zeker vier verschillende methoden en modellen om flow empirisch en ook kwantitatief te onderzoeken, hoewel geen van deze modellen en meetmethoden sluitend is.<sup>25</sup> Ook in het geval van PEs zijn de observaties die Maslow over PEs heeft gedaan in de jaren erna bevestigd, door diverse empirische studies.<sup>26</sup> Beide concepten helpen om te begrijpen hoe sport kan bijdragen aan het beleven van buitengewone menselijke ervaringen zoals in de volgende paragrafen zal blijken.

De twee concepten zullen nu eerst worden uitgewerkt en vervolgens met elkaar in gesprek gebracht worden.

## 2.2 Peak experiences

Bij Maslow zijn PEs onderdeel van een groter en meeromvattend concept van het menselijke welzijn dat hij heeft geïntroduceerd. Hierin ordent hij onder meer de menselijke behoeften hiërarchisch. In de volksmond wordt deze hiërarchie ook wel de piramide van Maslow genoemd.<sup>27</sup> Bij Maslow is zelfactualisatie ('self-actualisation') de hoogste behoefte binnen deze hiërarchie. Bij zelfactualisatie is iemand de beste versie van zichzelf. De eigen talenten, creativiteit en mogelijkheden worden optimaal benut.<sup>28</sup> PEs

---

<sup>22</sup> Adrian D. McInman en J. Robert Grove, "Peak Moments in Sport: A Literature Review," *Quest* 43, nr. 3 (1 december 1991): 334-35, <https://doi.org/10.1080/00336297.1991.10484035>.

<sup>23</sup> Giovanni B. Moneta, "On the Conceptualization and Measurement of Flow," in *Advances in Flow Research*, onder redactie van Corinna Peifer en Stefan Engeser (Cham: Springer International Publishing, 2021), 31, [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_2); McInman en Grove, "Peak Moments in Sport: A Literature Review," 342-43.

<sup>24</sup> Engeser, Schiepe-Tiska, en Peifer, "Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow," 20.

<sup>25</sup> Moneta, "On the Conceptualization and Measurement of Flow," 61.

<sup>26</sup> Yaden e.a., "The Varieties of Self-Transcendent Experience," 147.

<sup>27</sup> Dit is maar ten dele terecht aangezien Maslow zijn "hierarchy of needs" niet zelf in piramidevorm heeft gepresenteerd zie daarover: Todd Bridgman, Stephen Cummings, en John Ballard, "Who Built Maslow's Pyramid? A History of the Creation of Management Studies" Most Famous Symbol and Its Implications for Management Education," *Academy of Management learning & education* 18, nr. 1 (2019): 81-98.

<sup>28</sup> Maslow, "Cognition of Being in the Peak Experiences," 43.

hebben volgens Maslow een belangrijke rol in zelfactualisatie.<sup>29</sup> Beide concepten zijn net als flow onderdeel van de zogenaamde positieve psychologie. Deze houdt zich bezig met de preventie van psychopathologie en is gericht op optimaal functioneren.<sup>30</sup>

### 2.2.1 Fenomenologie

PEs zijn bij Maslow ervaringen waarbij individuen optimaal functioneren en een diep gevoel van vreugde en vervulling ervaren.<sup>31</sup> Het gaat bij een PE niet om een type activiteit, maar over een hoog niveau van functioneren stelt Privette.<sup>32</sup> De activiteiten waarbij PEs zich voordoen zijn zeer alledaags, maar de ervaring van een PE is dat niet. Het gaat om ervaring van intens geluk. Maslow kwam dit soort ervaringen initieel vooral tegen bij mensen die volgens hem heel gezond en 'exemplarisch goede mensen' waren, en daardoor sterk afwijken van de gemiddelde persoon.<sup>33</sup> Maslow zegt over PEs: "I found that these individuals tended to report having had something like mystic experiences, moments of great awe, moments of the most intense happiness or even rapture, ecstasy or bliss (because the word happiness can be too weak to describe this experience)."<sup>34</sup> Het verlangen van de mens wordt vervuld bij een PE niet wetende dat dit hetgeen was wat men verlangde. Dit is volgens Maslow een mystieke ervaring, hoewel hij de term mystieke ervaring niet meer wenst te gebruiken. Maslow heeft de voorkeur voor PEs, mede omdat deze term neutraler is en geen religieuze connotatie heeft.<sup>35</sup> Ondanks dat het ervaringen zijn die mystiek lijken kunnen ze volgens Maslow zowel seculier als religieus zijn.<sup>36</sup>

---

<sup>29</sup> Kendra Cherry, "Peak Experiences in Psychology," Verywell Mind, geraadpleegd 20 december 2023, <https://www.verywellmind.com/what-are-peak-experiences-2795268>.

<sup>30</sup> Nick J. Watson en Mark Nesti, "The Role of Spirituality in Sport Psychology Consulting: An Analysis and Integrative Review of Literature," *Journal of Applied Sport Psychology* 17, nr. 3 (1 september 2005): 230, <https://doi.org/10.1080/10413200591010102>.

<sup>31</sup> Maslow, "Cognition of Being in the Peak Experiences," 45.

<sup>32</sup> Gayle Privette, "Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences," *Journal of Personality and Social Psychology* 45, nr. 6 (1983): 1362, <https://doi.org/10.1037//0022-3514.45.6.1361>.

<sup>33</sup> Abraham H. Maslow, "Lessons from the Peak-Experiences," *Journal of Humanistic Psychology* 2, nr. 1 (1 januari 1962): 9, <https://doi.org/10.1177/002216786200200102>.

<sup>34</sup> Maslow, 9.

<sup>35</sup> Maslow, 10.

<sup>36</sup> Maslow, 10.

Een belangrijk kenmerk van PEs is dat tijdens deze ervaringen het zelfbewustzijn afneemt.<sup>37</sup> Tegenover het afnemen van het zelfbewustzijn staat een intense verbinding met de wereld.<sup>38</sup> Deze verbinding is soms zo sterk dat het verschil tussen het zelf en de wereld vrijwel geheel wegvalt. Daarnaast blijkt dat tijdens een PE mensen ervaren dat ze deelgenoot worden van het geheim of de essentie van het leven.<sup>39</sup> Men stijgt uit boven het alledaagse. Maslow beschrijft op verschillende plekken dat mensen ervaren dat ze iets van de hemel hebben ervaren om vervolgens terug te keren op aarde.<sup>40</sup> Tijdens een piekervaring is iemand volgens Maslow niet bezig met eigen tekortkomingen of behoeften. Men laat zich leiden door B-cognitie (being) in plaats van D-cognitie (deficiency).<sup>41</sup> Dit zijn twee typen cognities die Maslow onderscheidt. D-cognitie wordt gemotiveerd door tekortkomingen en behoeften en is alledaags. B-cognitie is een zijns-cognitie, dan is men niet bezig met zichzelf en de eigen tekortkomingen en behoeften. In plaats daarvan ervaart men eenheid, een verlies van ego en wordt de volledige aandacht opgenomen.<sup>42</sup> Er is dan geen sprake van motivatie, maar er is alleen sprake van *zijn*. PEs zijn een type ervaring waarin sprake is van B-cognitie en er geen ruimte is voor D-cognitie.<sup>43</sup> Naast de ervaring van eenheid en verbondenheid met de wereld ervaart men volgens het onderzoek van Maslow desoriëntatie in tijd en ruimte, waardoor er grote focus en absorptie is op het moment.<sup>44</sup> Waar in D-cognitie in alledaagse ervaringen angst een rol speelt daar is angst of twijfel tijdelijk afwezig tijdens piekervaringen.<sup>45</sup> Hiervoor in de plaats komt een andere soort emotie terug. Wat Maslow omschrijft, lijkt op een gevoel van ontzag dat grenst aan een soort angst, omdat de ervaring zo overweldigend is.<sup>46</sup> Het resultaat van de ervaring is soms sereniteit terwijl

---

<sup>37</sup> Privette, "Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences," 1364.

<sup>38</sup> Maslow, "Lessons from the Peak-Experiences," 9.

<sup>39</sup> Maslow, 9.

<sup>40</sup> Maslow, "Cognition of Being in the Peak Experiences," 65; Maslow, "Lessons from the Peak-Experiences," 14.

<sup>41</sup> Maslow, "Cognition of Being in the Peak Experiences," 45-46.

<sup>42</sup> Maslow, 44-46.

<sup>43</sup> Maslow, 45.

<sup>44</sup> Maslow, 50; Maslow, 45.

<sup>45</sup> Maslow, "Cognition of Being in the Peak Experiences," 60.

<sup>46</sup> Maslow, 54-55.

anderen eerder enigszins 'high' worden.<sup>47</sup> Na een piekervaring probeert men vaak deze ervaring vast te houden of te herinneren, waardoor deze ervaring nog langer doorwerkt.<sup>48</sup> Dit zal verder aan de orde komen bij de resultaten van PEs.

Maslow stelt ten slotte dat piekervaringen in zichzelf als waardevol beschouwd moeten worden. Ze zijn niet een middel voor een bepaald doel en hebben geen externe rechtvaardiging nodig.<sup>49</sup>

### 2.2.2 *Conditie*

Maslow stelt dat PEs geen bovennatuurlijke ervaringen zijn, maar natuurlijke ervaringen.<sup>50</sup> Het is met andere woorden heel menselijk en natuurlijk om PEs te hebben. Ook trekt hij de conclusie, in tegenstelling tot zijn oorspronkelijke hypothese, dat PEs niet alleen bij hele gezonde mensen voorkomen, maar bij praktisch iedereen.<sup>51</sup> Desalniettemin komen ze wel vaker voor bij mensen die in de hiërarchie van behoeften toekomen aan zelfactualisatie.<sup>52</sup> Wanneer aan de basisbehoeften niet wordt voldaan is de kans kleiner dat men een PE zal ervaren, dan wanneer men aan de basis heeft voldaan en daardoor de ruimte heeft om toe te komen aan zelfactualisatie.<sup>53</sup> Bij de resultaten van PEs zal duidelijk worden dat er overeenkomsten zijn tussen zelfactualisatie en wat men ervaart bij een PE.

PEs zijn ervaringen die mensen overkomen op onverwachte momenten. Ze zijn niet op afroep beschikbaar. Men kan wel de omstandigheden creëren waarin het aannemelijk is dat ze ontstaan, maar een zekere ontvankelijkheid en overgave is cruciaal.<sup>54</sup> PEs kunnen diverse triggers hebben. Maslow noemt een aantal verschillende momenten waarop ze kunnen ontstaan. Hij benoemt momenten van liefde en seks, esthetische en creatieve uitbarstingen, momenten van inzicht en ontdekking, maar

---

<sup>47</sup> Maslow, "Lessons from the Peak-Experiences," 17.

<sup>48</sup> Cherry, "Peak Experiences in Psychology"; Maslow, "Lessons from the Peak-Experiences," 14.

<sup>49</sup> Maslow, "Cognition of Being in the Peak Experiences," 49.

<sup>50</sup> Maslow, "Lessons from the Peak-Experiences," 10.

<sup>51</sup> Maslow, 10.

<sup>52</sup> Cherry, "Peak Experiences in Psychology".

<sup>53</sup> Zie voor een de volledige uitwerking: Abraham H. Maslow, "A theory of human motivation," *Psychological Review* 50, nr. 4 (1943): 370-96, <https://doi.org/10.1037/h0054346>.

<sup>54</sup> Maslow, "Lessons from the Peak-Experiences," 13.

ook na bepaalde sportieve ervaringen.<sup>55</sup> In latere onderzoeken bleek men ook PEs te kunnen hebben tijdens religieuze ervaringen, bij het helpen van anderen in nood, het overwinnen van tegenslag, in de natuur en het individueel of gezamenlijk bereiken van een belangrijk doel.<sup>56</sup> Maslow stelt dat, hoewel de triggers voor een piekervaring enorm verschillend zijn, de subjectieve ervaring erg op elkaar lijkt.<sup>57</sup> Met andere woorden: hoewel de één een PE krijgt bij het sporten en de ander tijdens het luisteren van een klassiek muziekstuk, lijkt de ervaring heel veel op elkaar.

### 2.2.3 Resultaten

#### *Korte termijn resultaten*

Piekervaringen hebben invloed op de perceptie van individuen. Men ervaart B-waarden, zoals Maslow ze noemt.<sup>58</sup> Dat zijn intrinsieke waarden die naar voren komen tijdens piekervaringen. Deze waarden staan tegenover D-waarden. D-waarden staan, net zoals het geval is bij D-cognities, voor alledaagse waarden gedreven door tekortkomingen en behoeften. Tijdens en na een PE kan men de volgende waarden waarnemen: “These B-values are so far as I can make out at this point, (a) wholeness, integration, unity and interconnectedness (b) necessity, perfection, completeness and inevitability (c) aliveness, good functioning, spontaneity and process (d) richness, intricacy, and complexity (e) beauty, awe-fulness (f) goodness, rightness, desirability (g) uniqueness, idiosyncrasy and expressiveness (h) effortless, ease of achievement, lack of strain or striving, and finally (i) occasionally, but not always an element of humor or playfulness.”<sup>59</sup> Dezelfde waarden ziet Maslow bij zelf-actualiserende mensen. Zij zijn in staat om deze waarden in hun dagelijks leven te herkennen en na te streven. Tijdens een piekervaring functioneert het individu dus in zekere zin tijdelijk op het niveau van zelfactualisatie.<sup>60</sup>

---

<sup>55</sup> Maslow, “Cognition of Being in the Peak Experiences,” 52; Maslow, “Lessons from the Peak-Experiences,” 10.

<sup>56</sup> Cherry, “Peak Experiences in Psychology”.

<sup>57</sup> Maslow, “Lessons from the Peak-Experiences,” 12.

<sup>58</sup> Maslow, “Cognition of Being in the Peak Experiences,” 51.

<sup>59</sup> Maslow, 51-52.

<sup>60</sup> Maslow, 62.

### *Langetermijn resultaten*

Men wordt geraakt tijdens een ervaring van PE, het is een transformatieve gebeurtenis. Na een piekervaring proberen individuen vaak de ervaring vast te houden of te herinneren, waardoor deze ervaring nog maanden kan doorwerken.<sup>61</sup> Dit kan volgens tot een zevental resultaten leiden die volgens Maslow te generaliseren zijn:<sup>62</sup>

1. Piekervaringen kunnen daadwerkelijk symptomen verlichten en een therapeutisch effect hebben.
2. Deze ervaringen verbeteren het zelfbeeld van de persoon.
3. Ze beïnvloeden ook de manier waarop de persoon andere mensen ziet en hoe hij met hen omgaat.
4. De ervaringen leiden tot een blijvende verandering in de manier waarop de persoon de wereld of bepaalde aspecten daarvan ziet.
5. Ze bevorderen een grotere mate van creativiteit, spontaniteit, expressiviteit en individualiteit.
6. De persoon beschouwt de ervaring als zeer belangrijk en positief en wil deze herhalen.
7. Na zo'n ervaring voelt de persoon zich meer geneigd om het leven de moeite waard te vinden, zelfs als het vaak saai, moeilijk of onbevredigend is, omdat hij heeft ervaren dat er schoonheid, goedheid, opwinding, eerlijkheid, waarheid en betekenis in het leven zijn.<sup>63</sup>

Nu het concept van Peak Experiences (PEs) is verhelderd en fenomenologisch beschreven, zal in de volgende sectie hetzelfde worden gedaan voor Flow Door de unieke kenmerken van Flow te verkennen, wordt een dieper inzicht verkregen in hoe sporters momenten van volledige concentratie en optimale prestaties ervaren. Deze analyse helpt om een rijker en meer gedifferentieerd beeld te krijgen van ervaringen van zelftranscendentie in de sport. Hoe beide concepten verschillen en elkaar aanvullen, zal na de bespreking van Flow aan bod komen.

---

<sup>61</sup> Yaden e.a., "The Varieties of Self-Transcendent Experience," 153.

<sup>62</sup> Maslow, "Cognition of Being in the Peak Experiences," 65.

<sup>63</sup> Maslow, 65.

## 2.3 Flow

Flow is een concept dat in 1975 is geïntroduceerd door Csikszentmihalyi. Net zoals het concept van PEs, is flow een theorie in het veld van de positieve psychologie die zich richt op menselijke ontwikkeling, optimale functionering en ervaring.<sup>64</sup> Csikszentmihalyi definieert flow als: “the state in which people are so involved in an activity that nothing else seems to matter; the experience itself is so enjoyable that people will do it even at great cost, for the sheer sake of doing it”.<sup>65</sup> Flow is dus een staat die kan ontstaan bij activiteiten waar mensen in participeren omdat ze er plezier in hebben. Hierom wordt ook wel gesteld dat flow een hedonistische aard heeft.<sup>66</sup>

### 2.3.1 Fenomenologie

Volgens Csikszentmihalyi functioneert een individu op volle capaciteit wanneer hij in de staat van flow is. Het gaat hier dus om een hoog niveau van menselijk functioneren.<sup>67</sup> Dit vraagt veel inspanning, maar tegelijkertijd heeft degene de indruk dat het bijna vanzelf gaat.<sup>68</sup> Wanneer een individu dit ervaart, is er sprake van een evenwicht tussen het beeld dat het individu aan de ene kant heeft van zijn eigen capaciteiten en aan de andere kant de kansen en mogelijkheden om te handelen met betrekking tot een specifieke taak of activiteit.<sup>69</sup> Dit evenwicht is volgens Csikszentmihalyi echter kwetsbaar. In figuur 2 is dit evenwicht visueel gemaakt. Flow kan volgens Csikszentmihalyi getriggerd worden tijdens diverse activiteiten zoals sport, spelletjes, lezen, studeren gamen of andere activiteiten. Deze activiteiten geven structuur waarin het ontstaan van

---

<sup>64</sup> David Antonio Rosas, Natalia Padilla-Zea, en Daniel Burgos, “Validated Questionnaires in Flow Theory: A Systematic Review,” *Electronics* 12, nr. 13 (2023): 1, <https://doi.org/10.3390/electronics12132769>.

<sup>65</sup> Trothen, “Sport, Spirituality, and Religion: New Intersections,” 84.

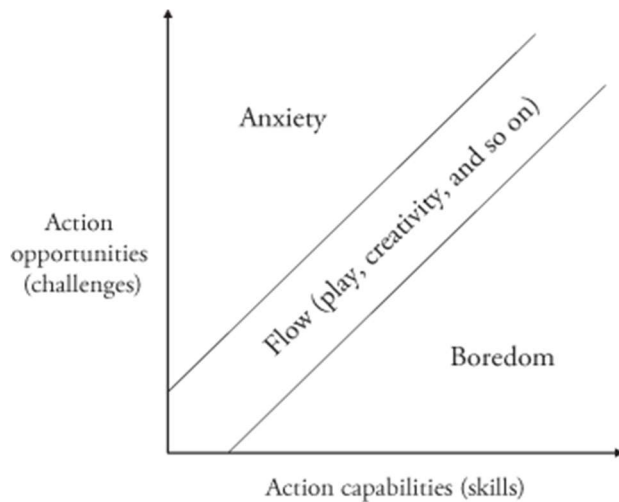
<sup>66</sup> Rosas, Padilla-Zea, en Burgos, “Validated Questionnaires in Flow Theory: A Systematic Review,” 1.

<sup>67</sup> Engeser, Schiepe-Tiska, en Peifer, “Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow,” 6-7.

<sup>68</sup> Tracy J. Trothen, “Spirituality and Sport: Searching for the Sacred”, *Spirituality, Sport, and Doping: More than Just a Game*, 2018, 17.

<sup>69</sup> Jeanne Nakamura en Mihaly Csikszentmihalyi, “The Experience of Flow Theory and Research,” in *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, onder redactie van C. R. Snyder e.a. (Oxford University Press, 2021), 280, <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.16>.

flow waarschijnlijker wordt.<sup>70</sup> Dit zal in de volgende paragraaf nader worden besproken.



*Figuur 2*<sup>71</sup>

### 2.3.2 *Conditie*

Er zijn drie voorwaarden om in flow te kunnen komen volgens Nakamura en Csikszentmihalyi.<sup>72</sup> Ten eerste moet men uitdagingen of mogelijkheden waarnemen waarbij de huidige vaardigheden worden uitgedaagd. Ten tweede dient het doel van de activiteit duidelijk en haalbaar te zijn. Tenslotte is het noodzakelijk dat men direct feedback ontvangt over de geboekte voortgang.<sup>73</sup>

#### *Evenwicht tussen de uitdaging en capaciteiten*

Om in flow te raken is een evenwicht tussen de uitdaging en de capaciteiten van het individu cruciaal.<sup>74</sup> Wanneer de handeling meer capaciteiten vraagt dan het individu bezit, dan wordt hij overvraagd en wordt de spanning te hoog. Is de uitdaging te klein, omdat de uitdaging

---

<sup>70</sup> Nakamura en Csikszentmihalyi, 281.

<sup>71</sup> Nakamura en Csikszentmihalyi, 281.

<sup>72</sup> Nakamura en Csikszentmihalyi, 280.

<sup>73</sup> Nakamura en Csikszentmihalyi, 280.

<sup>74</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow : psychologie van de optimale ervaring*, vertaald door Henk Moerdijk (Amsterdam: Uitgeverij Boom, 1999), 80.

eenvoudiger is dan de capaciteiten die hij bezit dan is de spanning te laag.<sup>75</sup> In beide gevallen is er geen sprake van flow en moet men ofwel de uitdaging aanpassen, ofwel het niveau van de vaardigheid verhogen om weer in flow te geraken.

Mensen hebben volgens Csikszentmihalyi niet noodzakelijk een uitdaging of de structuur van de activiteit nodig om intens te kunnen genieten. Een activiteit met regels en structuur waar vaardigheid voor nodig is maakt het echter wel waarschijnlijker dat men een optimale ervaring beleeft.<sup>76</sup>

#### *Duidelijke doelen en feedback*

Doelen en de benodigde feedback zijn volgens Csikszentmihalyi afhankelijk van het soort activiteit. Bij een wedstrijd zal het gaan om winst, maar bij het maken van een schilderij is het al subjectiever wat het doel en de benodigde feedback zal zijn. De beoefenaar zal bij dit soort activiteiten zelf van tevoren moeten nadenken over wat het doel is van de activiteit en welke feedback wenselijk is om in flow te kunnen geraken.<sup>77</sup>

#### *Aandacht en concentratie*

Wanneer de bovengenoemde condities ontbreken of verstoord raken, wordt het onwaarschijnlijker dat flow ontstaat. Volgens Csikszentmihalyi zijn aandacht en concentratie belangrijk bij het betreden en behouden van flow. Aandacht voor een activiteit wordt in het verleden ontwikkeld, terwijl de mogelijkheid om die aandacht vast te houden, door het heden wordt beïnvloed. In het verleden moet interesse zijn gewekt om een bepaalde activiteit te ondernemen en doelen te stellen. Zonder deze interesse is het onwaarschijnlijk dat men voldoende concentratie heeft om in flow te raken.<sup>78</sup> Psychische entropie, of innerlijke wanorde, kan het bewustzijn negatief beïnvloeden en iemand afhouden van zijn gestelde doelen. Emoties zoals angst, woede of verdriet, wijzen op innerlijke wanorde.<sup>79</sup>

Het bewustzijn beoordeelt of nieuwe informatie invloed heeft op het zelf.

---

<sup>75</sup> Nakamura en Csikszentmihalyi, "The Experience of Flow Theory and Research," 280.

<sup>76</sup> Csikszentmihalyi, *Flow : psychologie van de optimale ervaring*, 76.

<sup>77</sup> Csikszentmihalyi, 82-84.

<sup>78</sup> Nakamura en Csikszentmihalyi, "The Experience of Flow Theory and Research," 281.

<sup>79</sup> Csikszentmihalyi, *Flow : psychologie van de optimale ervaring*, 59-60.

Volgens Csikszentmihalyi kan deze informatie neutraal, schadelijk of steunend zijn voor de gestelde doelen. Negatieve informatie leidt tot psychische entropie, terwijl positieve informatie het tegengestelde effect heeft en flow mogelijk maakt.<sup>80</sup> Dan kan men zich volledig richten op de eigen doelen. Psychische entropie zorgt ervoor dat men niet in staat is de aandacht bij het doel van de activiteit te houden, omdat dit doel of een ander doel bedreigd wordt door nieuwe informatie.<sup>81</sup> Wanneer iemand bijvoorbeeld te horen krijgt dat hij een ernstige ziekte heeft en 's avonds gaat sporten, is het onwaarschijnlijk dat hij flow zal ervaren. Het nieuws van de ernstige ziekte bedreigt zijn levensdoelen zodanig dat hij moeite zal hebben zijn aandacht vast te houden. Bovendien zal hij minder belang hechten aan het doel van de sportactiviteit. Volgens Csikszentmihalyi zijn veel alledaagse taken te eenvoudig om in flow te komen, waardoor er ruimte ontstaat voor allerlei gedachten die de concentratie doen afnemen. Hierom is voor het behouden van concentratie een goede balans tussen vaardigheden en uitdaging van belang.<sup>82</sup>

Verder zijn er interne en externe factoren die invloed uitoefenen op flow. Externe factoren liggen buiten het individu; het zijn contextuele factoren die invloed hebben op het individu. Interne factoren zijn gerelateerd aan de persoon zelf, zoals persoonlijkheid.

#### *Interne factoren*

Er zijn volgens Csikszentmihalyi mensen die niet of moeilijk flow kunnen ervaren. Hierbij kan gedacht worden aan mensen met psychiatrische problemen zoals schizofrenie of andere stoornissen die betrekking hebben op het vermogen om te kunnen concentreren.<sup>83</sup> De benodigde balans tussen vaardigheden en uitdaging is niet altijd gelijk blijkt uit diverse onderzoeken. Er bestaan mensen met het vermogen het plezier van het ontdekken van nieuwe uitdagingen te combineren met de volharding die nodig is om vaardigheden te ontwikkelen. Dit zijn mensen met een

---

<sup>80</sup> Csikszentmihalyi, 62-63.

<sup>81</sup> Csikszentmihalyi, 59-60.

<sup>82</sup> Csikszentmihalyi, 87.

<sup>83</sup> Csikszentmihalyi, 118-19.

autotelische persoonlijkheid.<sup>84</sup> Mensen met deze persoonlijkheid hebben vaker en intensere flowervaringen.<sup>85</sup> Engeser en Rheinberg hebben aangetoond dat mensen met faalangst pas flow ervaren wanneer hun vaardigheden de uitdaging overtreffen.<sup>86</sup> Het tegenovergestelde blijkt volgens hen ook het geval te zijn: een gebrek aan angst voor falen zorgt ervoor dat iemand in verhouding minder vaardigheden nodig heeft om in flow te geraken.<sup>87</sup> Het vermogen om te kunnen focussen op een taak is ook een voorspeller van meer flowervaringen.<sup>88</sup> Ook het belang van de activiteit heeft invloed op de flowervaring. Bij onbelangrijke taken moet er een balans zijn tussen vaardigheden en uitdaging, terwijl bij belangrijke taken de vaardigheden de eisen moeten overtreffen om in flow terecht te komen.<sup>89</sup> Zo zijn er nog vele andere interne omstandigheden die bewezen invloed hebben op flow.<sup>90</sup>

### *Externe factoren*

Csikszentmihalyi noemt twee typen omstandigheden die een belemmering vormen voor het opdoen van flowervaringen: anomie en aliënatie, oftewel wetteloosheid en vervreemding.<sup>91</sup> Wanneer iemand niet de mogelijkheid heeft om te handelen in overeenstemming met de eigen doelen, ontstaat er vervreemding, aldus Csikszentmihalyi.<sup>92</sup> Dit kan gebeuren als een overheid specifieke handelingen eist en men niet vrij kan kiezen, bijvoorbeeld in een communistisch land. Hierdoor kan men geen energie steken in activiteiten die overeenstemmen met de eigen doelen. Bij anomie kan er grote onrust en angst ontstaan doordat er wetteloosheid

---

<sup>84</sup> Nicola Baumann, "Autotelic Personality," in *Advances in Flow Research*, onder redactie van Corinna Peifer en Stefan Engeser (Cham: Springer International Publishing, 2021), 232, [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_9).

<sup>85</sup> Michael Barthelmäs en Johannes Keller, "Antecedents, Boundary Conditions and Consequences of Flow," in *Advances in Flow Research*, onder redactie van Corinna Peifer en Stefan Engeser (Cham: Springer International Publishing, 2021), 84, [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_3).

<sup>86</sup> Barthelmäs en Keller, 84.

<sup>87</sup> Barthelmäs en Keller, 84.

<sup>88</sup> Barthelmäs en Keller, 84.

<sup>89</sup> Barthelmäs en Keller, 85.

<sup>90</sup> Zie voor meer voorbeelden: Barthelmäs en Keller, 83-85.

<sup>91</sup> Csikszentmihalyi, *Flow : psychologie van de optimale ervaring*, 121.

<sup>92</sup> Het concept van 'alienation' is niet onbekend en is onder meer terug te vinden bij Karl Marx.

heerst. Dit zorgt ervoor dat men zich niet kan concentreren, omdat men dan in voortdurende onrust leeft. Beide omstandigheden hebben volgens Csikszentmihalyi tot gevolg dat er minder flow zal ontstaan.<sup>93</sup>

### 2.3.3 Resultaten

Wanneer aan de condities uit de vorige paragraaf wordt voldaan kan dit resulteren in een subjectieve staat die flow genoemd wordt. Nakamura en Csikszentmihalyi benoemen zes aspecten van flow:

- Intense en gerichte concentratie op het huidige moment;
- Versmelting van handelen en bewustzijn;
- Verlies van het reflectieve zelfbewustzijn;
- Een gevoel van controle over de eigen handelingen. Men weet hoe met de situatie om te gaan, omdat men weet hoe te acteren op wat staat te gebeuren.
- Vervorming van het besef van tijd: De tijd lijkt meestal sneller te gaan.
- De activiteit wordt als intrinsiek belonend ervaren; het einddoel is een excuus voor het proces, dat op zichzelf al voldoende belonend is.<sup>94</sup>

Aanvullend wordt gerapporteerd dat mensen gevoelens van geluk, motivatie en cognitieve efficiëntie beleven.<sup>95</sup> De korte termijn resultaten zullen nu verder worden uitgewerkt, om vervolgens de lange termijn resultaten te bespreken.

#### *Intense en gerichte concentratie op het huidige moment*

Concentratie is benodigd om flow te kunnen behouden. Een bijproduct van deze concentratie tijdens flow is dat er geen ruimte is in het bewustzijn voor negatieve informatie of voor informatie die irrelevant is voor het doel van de activiteit.<sup>96</sup> Dagelijkse zorgen en lijken er voor een moment niet te zijn.

---

<sup>93</sup> Csikszentmihalyi, *Flow : psychologie van de optimale ervaring*, 121.

<sup>94</sup> Nakamura en Csikszentmihalyi, "The Experience of Flow Theory and Research," 280.

<sup>95</sup> Rosas, Padilla-Zea, en Burgos, "Validated Questionnaires in Flow Theory: A Systematic Review," 2.

<sup>96</sup> Csikszentmihalyi, *Flow : psychologie van de optimale ervaring*, 87.

### *Versmelting van handelen en bewustzijn*

Csikszentmihalyi stelt dat tijdens een flowtoestand het handelen en bewustzijn samensmelten. Dit gebeurt door intense concentratie op een enkele activiteit, waarbij het individu volledig opgaat in wat hij of zij doet. Op dat moment heeft de geest geen ruimte om energie ergens anders op te richten. Volgens Csikszentmihalyi vereist dit zowel geestelijk als lichamelijk grote inspanning. Desondanks lijkt het paradoxalerwijs moeiteloos te gaan vanwege de samensmelting van handelen en bewustzijn.<sup>97</sup>

### *Verlies van het reflectieve zelfbewustzijn*

Wanneer iemand flow ervaart, verliest het individu het reflectieve zelfbewustzijn. Niet alleen het ego is dan tijdelijk afwezig, maar er ontstaat vaak ook een sterke verbinding met de omgeving.<sup>98</sup> Het gaat om het verlies van het bewustzijn dat zich bewust is van het zelf. Dit is volgens Csikszentmihalyi niet hetzelfde als verlies van het zelf. Het zelf groeit ten gevolge van flow en wordt complexer door deze ervaringen, doordat er een wisselwerking ontstaat tussen het zelf en de omgeving.<sup>99</sup> De structuur van de activiteit en de eigen vaardigheden bij een flowervaring maken een bewustzijn van het zelf overbodig. Het individu weet immers wat het te doen staat. Wanneer het bewustzijn niet wordt beziggehouden met het zelf dan ontstaat de mogelijkheid tot transcendentie, aldus Csikszentmihalyi.<sup>100</sup> Men kan de eigen grenzen verleggen in een flowervaring. Met de nieuwe kennis van de eigen vaardigheden en prestaties groeit het zelf ondanks of wellicht dankzij het feit dat het zelf voor een moment geen onderdeel was van het bewustzijn.<sup>101</sup>

### *Controle over het eigen handelen*

Tijdens flow voelt men zich in controle over het eigen handelen en zijn mensen niet bang om de controle te verliezen. Csikszentmihalyi is tot de conclusie gekomen dat zelfs bij gevaarlijke activiteiten die tot flow kunnen

---

<sup>97</sup> Csikszentmihalyi, 81-82.

<sup>98</sup> Csikszentmihalyi, 92-93.

<sup>99</sup> Csikszentmihalyi, 94.

<sup>100</sup> Csikszentmihalyi, 95.

<sup>101</sup> Csikszentmihalyi, 96.

leiden zoals paragliden of autoracen, het genot niet zozeer zit in het opzoeken van het gevaar, maar in het reduceren van het gevaar. De vaardigheden zijn volgens Csikszentmihalyi dusdanig op niveau dat het gevaar zoveel mogelijk wordt gereduceerd, waardoor controle ontstaat. Externe omstandigheden kunnen nog steeds gevaar creëren, maar de eigen vaardigheden kunnen zo niet tot het gevaar leiden.<sup>102</sup> Op dat moment is er een evenwicht tussen de eigen capaciteiten en de grootte van de uitdaging.

#### *Vervorming van het besef van tijd*

Volgens Csikszentmihalyi is er bij flow vaak een vervorming van het besef van tijd. In de meeste gevallen lijkt de tijd sneller te zijn gegaan dan in werkelijkheid. Soms komt het ook voor dat de tijd juist langzamer lijkt te zijn gegaan. Een uitzondering vormen ervaringen van flow bij activiteiten waarbij tijd een belangrijke component is.<sup>103</sup>

#### *De activiteit als intrinsiek belonend*

Flow wordt door Csikszentmihalyi ook wel een autotelische ervaring genoemd. Het is een ervaring die intrinsiek belonend, waardevol en plezierig is op zichzelf. Het doel ligt besloten in de activiteit zelf en niet in het eventuele resultaat. Iemand kan bijvoorbeeld fitnessen met als doel af te vallen, maar het fitnessen zelf ontzettend vervelend vinden. In dat geval is er volgens Csikszentmihalyi geen sprake van een autotelische activiteit. Wanneer iemand het fitnessen leuk vindt en daarnaast ook als doel heeft af te vallen, dan kan wel gesproken worden van een autotelische activiteit.<sup>104</sup>

#### *Lange termijn resultaten*

Naast deze directe resultaten worden er ook lange termijn resultaten waargenomen. Op de langere termijn leidt flow, volgens Csikszentmihalyi, tot een groei van het zelf. Men krijgt een groter zelfvertrouwen dankzij succeservaringen van het behalen van gestelde doelen. Dankzij flowervaringen wordt men weerbaarder tegen psychische

---

<sup>102</sup> Csikszentmihalyi, 89-90.

<sup>103</sup> Csikszentmihalyi, 96-97.

<sup>104</sup> Csikszentmihalyi, 98.

entropie. Csikszentmihalyi stelt dat het zelf complexer wordt na elke flowervaring. Dit is volgens hem het gevolg van twee processen: differentiatie en integratie. Differentiatie maakt dat mensen complexer worden omdat ze door de flowervaring veranderen en nieuwe kennis opdoen. Tegelijkertijd is er ook sprake van integratie met het innerlijk en de wereld.<sup>105</sup> Zo kan bij teamsport de prestatie van een individu op een hoog niveau zijn en tegelijkertijd de verbinding of integratie met de teamgenoten plaatsvinden.

#### *2.3.4 Negatieve aspecten van flow*

Flow is een optimale ervaring en daarmee een energiebron, maar is daarmee niet goed in zichzelf en leidt niet per definitie tot goede resultaten. Criminelen kunnen ook flow ervaren bij criminele activiteiten.<sup>106</sup> Ook kan men tijdens gokactiviteiten flow ervaren, aldus Csikszentmihalyi. Men meent dan in controle te zijn en ook zekere vaardigheden te bezitten, waardoor flow kan ontstaan. Flow is erg verslavend waardoor gokkers zwaar in de problemen kunnen komen.<sup>107</sup> Kortom, bij flow blijft het nodig om een moreel kompas te hebben en de activiteit en de gevolgen te beoordelen of het goed is voor de maatschappij en voor het individu.

#### *2.4 Overeenkomsten en verschillen tussen flow en PEs*

Het is belangrijk om te erkennen dat, hoewel flow en PEs beide optimale menselijke ervaringen beschrijven, ze onderling verschillen en unieke elementen bevatten. Het begrip van de verschillen en overeenkomsten kan helpen bij het onderscheiden en waarderen van deze ervaringen. In deze paragraaf zullen de verschillen en overeenkomsten tussen deze twee concepten worden verkend, gebaseerd op het waardevolle vergelijkend onderzoek van Privette. Deze vergelijking geeft inzicht in verschillende soorten van ervaringen van zelftranscendentie bij het beoefenen van sport.

##### *Overeenkomsten*

Volgens Privette en Cherry is er overlap tussen beide concepten. Dit betekent dat een individu een ervaring kan hebben die zowel voldoet aan

---

<sup>105</sup> Csikszentmihalyi, 65-66.

<sup>106</sup> Csikszentmihalyi, 100-101.

<sup>107</sup> Csikszentmihalyi, 90-91.

de typering van flow als van PE. Deze ervaringen sluiten elkaar dus niet noodzakelijkerwijs uit.<sup>108</sup> Het soort activiteit is bepalend of het aannemelijk of er overlap kan ontstaan. Beide ervaringen kunnen zich, volgens Privette, voordoen bij veel verschillende activiteiten en er is een zekere overlap tussen de activiteiten waarbij deze ervaringen worden waargenomen. Ze toont aan dat sport een domein is waar bij uitstek overlap tussen beide concepten is te vinden.<sup>109</sup>

Privette merkt op dat bij beide concepten sprake is volledige aandacht. Men gaat bij zowel PEs als flow volledig op in de ervaring, waarbij geen aandacht is voor zaken die mogelijk kunnen afleiden.<sup>110</sup> Bij zowel PEs als flow vermindert het bewustzijn van het zelf, waardoor er een gevoel van eenheid met de wereld of het object ontstaat.<sup>111</sup> Beide type ervaringen geven een zekere mate van vreugde en voldoening. Tijdens de ervaring ervaart het subject in beide gevallen een bepaalde moeiteloosheid en sereniteit. Ook zit er een bepaalde spontaniteit in het ontstaan van deze ervaringen. Verder is er volgens Privette sprake van 'integratie en persoonlijke identiteit'. Beide fenomenen dragen bij aan het ontwikkelen van het zelf en zijn levensveranderend. Volgens Privette komt dit voort uit een gevoel van betekenis bij PEs en bij flow uit de duidelijke structuur van de betreffende activiteit.<sup>112</sup> De structuur van de activiteit geeft concrete doelen en feedback die het individu in staat stelt om te leven in overeenstemming met de zelf gestelde doelen. Dit brengt integratie en differentiatie van het zelf met zich mee.<sup>113</sup>

### *Verschillen*

Privette identificeert significante unieke elementen en verschillen tussen flow en PEs. De belangrijkste verschillen bevinden zich volgens haar op het vlak van: intensiteit, activiteitsmodi, relatie met anderen en

---

<sup>108</sup> Cherry, "Peak Experiences in Psychology"; Privette, "Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences," 1363.

<sup>109</sup> Privette, "Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences," 1363.

<sup>110</sup> Privette, 1366.

<sup>111</sup> Privette, 1364.

<sup>112</sup> Privette, 1366-67.

<sup>113</sup> Csikszentmihalyi, *Flow : psychologie van de optimale ervaring*, 65-66.

motivatie.<sup>114</sup> Volgens Privette verschillen flow en PEs doordat PEs gepaard gaan met een hoge mate van vreugde, terwijl de intensiteit van vreugde bij flow minder relevant is. Het unieke van PEs is dat ze vaak omschreven worden met termen als 'mystiek' of 'transcendent'. Het unieke van flow is dat het wordt gekarakteriseerd door plezier en dat het gestructureerd is.<sup>115</sup> Het is een staat die ontstaat bij het actief participeren in autotelische activiteiten. Flow vereist een balans tussen vaardigheden en uitdagingen, waarbij een zekere mate van inspanning en controle noodzakelijk is om de staat van flow te bereiken.<sup>116</sup> Bij PEs is geen sprake van een dergelijke structuur en is de modus van de activiteit passief. PEs ontstaan spontaan, zonder bewuste inspanning. Ze worden meestal getriggerd door externe factoren, wat herhaling bemoeilijkt.<sup>117</sup> Bij flow is, volgens Privette, gezelschap tijdens de activiteit niet noodzakelijk, maar wordt dit duidelijk door respondenten gewaardeerd als stimulans voor flow. Bij PEs is de relatie met anderen nog niet aangetoond. Maslow stelt dat PEs niet gemotiveerd zijn, terwijl flow wordt gedreven door intrinsieke motivatie om een bepaalde activiteit te gaan doen en daar plezier aan te beleven.<sup>118</sup>

## 2.5 Flow en PEs en sport

Inmiddels is duidelijk geworden dat sport een activiteit is waarbij iemand zowel flow als een PE kan ervaren. Dit kan afzonderlijk of in sommige gevallen zelfs tegelijkertijd. Ervaringen van flow en PEs kunnen niet afgedwongen worden, sport hoeft dus niet noodzakelijkerwijs te leiden tot flow of PEs. McInman en Grove verzamelden diverse onderzoekgegevens over flow en PEs bij het beoefenen van sport. Ook zij troffen in de context van sport overlap aan tussen de concepten zoals Privette in het algemeen concludeerde.<sup>119</sup>

---

<sup>114</sup> Privette, "Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences," 1364.

<sup>115</sup> Ik heb ervoor gekozen het woord 'fun' te vertalen naar plezier bij gebrek aan een passender Nederlands woord. Dit heeft als nadeel dat het speelse element wat in het woord 'fun' minder prominent overkomt.

<sup>116</sup> Privette, "Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences," 1364.

<sup>117</sup> Privette, 1367.

<sup>118</sup> Privette, 1364,1366.

<sup>119</sup> McInman en Grove, "Peak Moments in Sport: A Literature Review," 342.

Flow wordt bij sporters in verschillende onderzoeken aangetroffen. Het concept wordt breed ondersteund door zowel kwalitatief als kwantitatief onderzoek.<sup>120</sup> Zo hebben Murphy en Williams aangetoond dat atleten intense focus en controle ervaren waarbij pijn en vermoeidheid genegeerd worden.<sup>121</sup> Stoll en Ufer menen op basis van recente onderzoeken dat, ondanks de brede ondersteuning voor het concept van flow, onderzoekers open moeten staan voor aanpassingen aan het bestaande model. Een van de aanpassingen zou een nuancering kunnen zijn van het evenwicht tussen vaardigheden en uitdagingen, door het belang van de activiteit mee te wegen.<sup>122</sup>

Ravizza stelt dat de ervaringen van de atleten die hij heeft onderzocht grote overeenkomsten vertoonden met Maslows beschrijvingen van PEs zoals: totale aandacht, ego-verlies, een versmelting met de ervaring, gevoelens van verwondering en ontzag. Hij trof echter ook verschillen aan. Zo zijn de ervaringen meer lichamelijk en minder cognitief en reflectief. Ook was de aandacht zeer geconcentreerd en niet heel breed, zoals Maslow omschrijft.<sup>123</sup> Walchuk en Orlick stellen echter dat PEs bij sport zowel een brede als smalle focus van aandacht mogelijk is.<sup>124</sup> Het meest significante verschil is wellicht dat atleten deze ervaringen niet als leven-veranderend beschouwden in tegenstelling tot de beschrijvingen van Maslow.<sup>125</sup>

Hoewel zowel flow als PEs genuanceerd en geconcretiseerd zouden kunnen worden voor sport, blijven beide concepten conceptueel overeind. Dit maakt ze ook voor de context van sport bruikbaar.

## 2.6 Flow en PEs, religie en spiritualiteit

Hoewel spiritualiteit binnen de psychologie als hoofddiscipline veel aandacht heeft gekregen, niet in het minst vanwege de opkomst van de positieve psychologie, is de aandacht binnen de sportpsychologie beperkt

---

<sup>120</sup> Stoll en Ufer, "Flow in Sports and Exercise: A Historical Overview," 352.

<sup>121</sup> McInman en Grove, "Peak Moments in Sport: A Literature Review," 343.

<sup>122</sup> Stoll en Ufer, "Flow in Sports and Exercise: A Historical Overview," 353.

<sup>123</sup> Kenneth Ravizza, "Peak Experiences in Sport," *Journal of Humanistic Psychology* 17, nr. 4 (1977): 39.

<sup>124</sup> McInman en Grove, "Peak Moments in Sport: A Literature Review," 343.

<sup>125</sup> Ravizza, "Peak Experiences in Sport," 39.

gebleven.<sup>126</sup> Volgens Watson en Nesti is dit opmerkelijk, aangezien aan flow en piekervaringen (PEs) spirituele elementen worden toegeschreven. Inmiddels zijn er steeds meer studies binnen de sportpsychologie die aandacht hebben voor spiritualiteit. Dit is volgens Watson en Nesti vooral veroorzaakt door een holistische benadering van de atleet, waarbij aandacht is voor het algehele welzijn.<sup>127</sup>

### *Flow en PEs*

Op welke wijze religiositeit of spiritualiteit samenhangt met flow of PEs zal nu nader bekeken worden. Maslow toonde al aan dat er bij PEs sprake is van mystieke ervaringen die erg verwant zijn met religieuze ervaringen. Ook bleek dat PEs worden waargenomen bij religieuze activiteiten. Recentere empirische onderzoeken ondersteunen, volgens Watson en Nesti, dat er een relatie is tussen spiritualiteit, flow en PEs.<sup>128</sup>

Religieuze activiteiten en rituelen bieden een structuur waarin flow kan plaatsvinden.<sup>129</sup> Deze activiteiten leiden volgens Csikszentmihalyi echter niet altijd tot een ervaring waar het zelf heel hard groeit, maar soms juist tot een verlies van het zelf.<sup>130</sup> Dit ziet hij gebeuren bij fundamentalistische godsdiensten waar alleen geloof en trouw wordt gevraagd, maar geen ruimte is voor wisselwerking. Men komt dan wel tot integratie, maar niet tot differentiatie. Er is dan vooral sprake van aanpassing naar het geloofssysteem, terwijl een optimale flowervaring volgens Csikszentmihalyi zowel integratie als differentiatie kent.<sup>131</sup>

Flow en PEs kunnen een spirituele dimensie hebben, maar hoeven niet per definitie begrepen te worden als spirituele ervaring. Trothen stelt dat flowervaringen vaak niet spiritueel zijn omdat ze vaak geen transformatieve uitwerking hebben die verder gaat dan de 'adrenaline

---

<sup>126</sup> Watson en Nesti, "The Role of Spirituality in Sport Psychology Consulting: An Analysis and Integrative Review of Literature," 228.

<sup>127</sup> Watson en Nesti, 228.

<sup>128</sup> Watson en Nesti, 233.

<sup>129</sup> Engeser, Schiepe-Tiska, en Peifer, "Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow," 12.

<sup>130</sup> Csikszentmihalyi, *Flow : psychologie van de optimale ervaring*, 95-96.

<sup>131</sup> Csikszentmihalyi, 65-66.

high' van het moment zelf.<sup>132</sup> Ze stelt dat flowervaringen alleen spiritueel zijn wanneer er sprake is van 'ultimacy' (diepere betekenis). Of er sprake is van ultimacy hangt af van het subject en van de specifieke ervaring.<sup>133</sup> In het model van Pargament dat Trothen combineert met het flowconcept is ultimacy één van de voorwaarden om een bepaalde zaak als spiritueel (sacred bij Pargament) te beschouwen.<sup>134</sup> Pargament hanteert 'het dynamische proces van het zoeken naar het heilige' als definitie van spiritualiteit.<sup>135</sup> Spiritualiteit is volgens Pargament niet statisch vastgelegd in gedrag of geloofsinhouden. Mensen zoeken naar het heilige en die omgang verandert door de tijd heen.<sup>136</sup> Trothen combineert flow met de theorie van Pargament en komt tot het concept van 'spiritual flow'. Wanneer bij een ervaring de acht elementen van flow aanwezig zijn en de ervaring voldoet aan de voorwaarden van 'het heilige' dan is er sprake van spirituele flow.<sup>137</sup>

Maslow sluit niet uit dat PEs ook religieuze ervaringen kunnen zijn. Tegelijk waarschuwt hij voor de mogelijke rol die georganiseerde religie kan hebben ten opzichte van PEs. Hij stelt dat georganiseerde religie geneigd is ofwel legalistisch en organisatorisch te worden ofwel mystiek en individueel. Bij een meer legalistische religie zal weinig oog zijn voor PEs. Terwijl de mystiek georganiseerde religie een te grote nadruk kan hebben op PEs.<sup>138</sup>

---

<sup>132</sup> Tracy J. Trothen, "Spirituality and Sport: Searching for the Sacred," *Spirituality, Sport, and Doping: More than Just a Game*, 2018, 18.

<sup>133</sup> Trothen, 18.

<sup>134</sup> Kenneth I. Pargament e.a., "Some contributions of a psychological approach to the study of the sacred," *Religion* 47, nr. 4 (2 oktober 2017): 722, <https://doi.org/10.1080/0048721X.2017.1333205>.

<sup>135</sup> Pargament e.a., 729.

<sup>136</sup> Kenneth I. Pargament, "Searching for the sacred: Toward a nonreductionistic theory of spirituality," 2013, 260, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/14045-014>.

<sup>137</sup> Tracy J. Trothen, *Spirituality, Sport, and Doping : More than Just a Game*, SpringerBriefs in Religious Studies (Cham, Switzerland: Springer, 2018), 18, <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1920625>.

<sup>138</sup> Abraham H. Maslow, "New introduction: Religions, values, and peak-experiences," *Journal of Transpersonal Psychology* 2, nr. 2 (1970): 83-84.

## 2.7 Conclusie

In dit tweede hoofdstuk zijn de kenmerken en condities van zelftranscendente ervaringen tijdens sportbeoefening onderzocht. De focus lag op de psychologische concepten van PEs volgens Maslow en flow volgens Csikszentmihalyi. Deze concepten beschrijven verschillende fenomenologische staten waarin het zelf en de wereld tijdelijk kunnen versmelten.

Er is vastgesteld dat zowel PEs als flow de kwaliteit kunnen hebben van een spirituele ervaring. Ook werd duidelijk dat flow en PEs zich voordoen bij het beoefenen van sportactiviteiten. Dit suggereert dat sportbeoefening kan dienen als bron van spirituele ervaringen. Het toepassen van deze concepten op sport en het vergelijken biedt aanknopingspunten om de concepten in gesprek te brengen met de kaders van de gereformeerde traditie voor spirituele ervaringen.

Dit hoofdstuk vormt zo de basis om in de komende hoofdstukken te beoordelen of sportieve ervaringen van zelftranscendentie gezien kunnen worden als spirituele ervaringen in de gereformeerde traditie. In het volgende hoofdstuk zal de gereformeerde visie op spiritualiteit en in het bijzonder spirituele ervaringen worden onderzocht.

### 3. Welke kaders biedt de gereformeerde traditie voor een spirituele ervaring?

In dit hoofdstuk staan de kaders welke de gereformeerde traditie biedt aan spirituele ervaringen centraal. Spirituele ervaringen vormen een essentieel onderdeel van het religieuze leven. Binnen de gereformeerde traditie, zijn deze ervaringen echter vaak omgeven door complexiteit, nuance en aarzeling

Om bij de kaders van de gereformeerde traditie goed te begrijpen is het noodzakelijk om gestructureerd te werk te gaan. Eerst zal het kernbegrip *gereformeerde traditie* worden besproken en afgebakend.

Vervolgens zal het begrip *spiritualiteit* binnen de gereformeerde traditie worden verhelderd. Dit is cruciaal omdat de traditie een complexe relatie heeft met deze specifieke term.

Vervolgens zal de *gereformeerde traditie* op het gebied van spiritualiteit worden onderzocht en geanalyseerd om conceptuele kaders voor spirituele ervaringen te identificeren. Hierbij wordt duidelijk dat de traditie een complexe relatie heeft met spirituele ervaringen en lichamelijke. Dit blijkt te maken te hebben met de relatie tussen God en de schepping waaronder de mens. Het theologisch concept *imago Dei* zal worden verkend om deze relatie te verhelderen. Hierna zal het concept *Unio mystica* uiteen worden gezet om zicht te krijgen op welke de relatie tussen God en mens beoefend kan worden en hoe zo'n ontmoeting eruit kan zien. In de gereformeerde traditie werken mystieke theologie en mystieke ervaring op elkaar in, waardoor ze beter begrepen kunnen worden in samenhang. Volgens McGinn is deze interactie cruciaal voor een goed begrip van beide aspecten.<sup>139</sup> Daarom zal aan beiden aandacht worden besteed.

Ten slotte zal ter afsluiting van dit hoofdstuk een antwoord worden geformuleerd op de deelvraag die in dit hoofdstuk centraal staat: welke

---

<sup>139</sup> Bernard McGinn, *The Foundations of Mysticism : Origins Tot the Fifth Century*, 1ste dr., *The Presence of God : A History of Western Christian Mysticism 1* (New York: Crossroad, 1991), xiii-xv.

kaders biedt de gereformeerde traditie voor het begrijpen van spirituele ervaringen?

### 3.1 Wat is gereformeerd?

De gereformeerde gezindte omvat verschillende kerkgenootschappen en gemeenschappen die zich baseren op de gereformeerde theologie en de bijbehorende leerstellingen. Kenmerkend voor kerkgenootschappen die als gereformeerd beschouwd kunnen worden is dat zij de *Drie Formulieren van Enigheid* onderschrijven, namelijk de Nederlandse Geloofsbelijdenis, het Heidelbergse Catechismus en de Dordtse Leerregels.<sup>140</sup> Volgens Dekker kent de gereformeerde gezindte twee stromingen, namelijk moderne- en bevindelijk-gereformeerden.<sup>141</sup> Typisch voor de bevindelijke stroming is, volgens Dekker, dat men veel aandacht heeft voor de innerlijke bevindingen. Bevindingen zijn volgens Dekker 'existentiële ervaringen waarbij men ingrijpen van God ervaart en hierop reageert'. De moderne-gereformeerden kenmerken zich door een actieve omgang met de cultuur. Het geloof en de theologie moet in gesprek gebracht worden met de cultuur menen de moderne-gereformeerden.<sup>142</sup> De bevindelijk-gereformeerden zijn volgens Dekker voornamelijk gevormd door de Nadere Reformatie, terwijl de modern-gereformeerden staan in de traditie van het neocalvinisme.<sup>143</sup>

Beide stromingen hebben unieke benaderingen. Desondanks hebben ze een gemeenschappelijke basis in de gereformeerde traditie, wat implicaties heeft voor hoe spiritualiteit binnen deze traditie wordt begrepen en beleefd. Het begrip spiritualiteit vormt een essentieel onderdeel in het begrijpen van de geloofsbeleving en de kaders die de gereformeerde traditie geeft aan deze geloofsbeleving.

---

<sup>140</sup> Stefan Paas, "Nieuwe structuren voor de gereformeerde geloofsbeleving," in *Postmodern gereformeerd : naar een visie op christen-zijn in de hedendaagse belevingscultuur*, onder redactie van Pieter Beunder e.a. (Amsterdam: Buijten & Schipperheijn Motief, 2009), 142; G. Dekker, *Zie hoe alles hier verandert : het verloop van de gereformeerden* (Utrecht: Uitgeverij Kok, 2016), 14.

<sup>141</sup> Dekker, *Zie hoe alles hier verandert : het verloop van de gereformeerden*, 102.; Dekker noemt hier ook nog een orthodox-gereformeerde stroming, hiertoe behoorden de gereformeerde kerken vrijgemaakt. Inmiddels bestaat dit kerkgenootschap niet meer na de fusie met de Nederlandse Gereformeerde Kerken.

<sup>142</sup> Dekker, 19.

<sup>143</sup> Dekker, 104-5.

### 3.2 De gereformeerde traditie over het begrip spiritualiteit

Binnen de gereformeerde traditie is spiritualiteit een complex en in het verleden een controversieel begrip. In deze traditie wordt bijzonder weinig gesproken over de term spiritualiteit. Dit laatste komt doordat de opkomst en populariteit van het begrip spiritualiteit een recenter verschijnsel is in de gereformeerde literatuur.<sup>144</sup> Waarschijnlijk heeft dit te maken met de wens zich af te zetten tegen rooms-katholieke gebruiken en traditie, aangezien rooms-katholieken de term spiritualiteit wel hanteerden.<sup>145</sup>

#### *Ontwikkeling van het begrip spiritualiteit*

Voordat de term spiritualiteit gangbaar werd spraken gereformeerden over 'vroomheid' of 'pietas'.<sup>146</sup> Andere gebruikte begrippen zijn 'godsvrucht'<sup>147</sup>, 'godzaligheid'<sup>148</sup>, bevinding<sup>149</sup>, maar ook heiliging<sup>150</sup>. Hoewel deze geen perfecte synoniemen zijn voor het begrip spiritualiteit, werden ze gebruikt voor aspecten die tegenwoordig onder spiritualiteit vallen. Deze opsomming is niet volledig, maar illustreert de uitdaging om de spiritualiteit binnen de gereformeerde traditie te duiden. Diverse Bijbelse begrippen en motieven vormen samen een gereformeerde spiritualiteit, zonder dat deze door de vroege traditie expliciet als 'spiritualiteit' werd aangeduid. Dit heeft mede geleid tot een definitieprobleem. De betekenis van spiritualiteit verschoof volgens Sell van een aanduiding voor de geestelijke stand naar het tegenovergestelde van materiële zaken, en later naar de zoektocht van mensen die een

---

<sup>144</sup> W.H. Velema, *Nieuw zicht op gereformeerde spiritualiteit* (Kampen: Kok Voorhoeve, 1990), 26; J.R. Douma, *Veni Creator Spiritus: de meditatie en het preekproces* (Kampen: Kok, 2000), 77.

<sup>145</sup> Velema, *Nieuw zicht op gereformeerde spiritualiteit*, 26.

<sup>146</sup> Velema, 65.

<sup>147</sup> Velema, 65.

<sup>148</sup> Zie bijvoorbeeld: Gisbertus 1589-1676. Voetius, *Gisbertus Voetius: De praktijk der godzaligheid (Ta askētika sive Exercitia pietatis, 1664)*, vertaald door C.A. de Niet, vol. 2, Monografieën Gereformeerd piëtisme (Utrecht: De Banier, 1996).

<sup>149</sup> Douma, *Veni Creator Spiritus: de meditatie en het preekproces*, 77.

<sup>150</sup> Alan PF Sell, "Reformed reflections on spirituality," *Reformed Review* 56, nr. 2 (2002): 140-41.

nauwere eenheid met God zochten, vaak door middel van spirituele oefeningen zoals gebed.<sup>151</sup>

### *Hedendaagse definitie van spiritualiteit*

Voor een definitie van gereformeerde spiritualiteit als discipline zal hier aangesloten worden bij de definitie van de Bruijne: "Spiritualiteit is de (theologische) bezinning op de beoefening van de gemeenschap met God, in Christus en door de Geest, met speciale aandacht voor de innerlijke beleving daarvan bij de gelovige, die met heel de gemeente bestemd en geroepen is tot gelijkvormigheid aan de liefde van Christus en zo tot volkomen toewijding aan God".<sup>152</sup>

Deze definitie kan worden opgedeeld in de volgende elementen:

- De verhouding tussen individuele gelovige en de gemeente;
- Het gaat om beoefening en om toewijding;
- Het betreft beoefenen van de gemeenschap met God;
- Het beoefenen is 'in Christus' en de roeping tot 'gelijkvormigheid aan de liefde van Christus';
- Gemeenschap met God komt tot stand 'door de Geest';
- Spiritualiteit gaat gepaard met innerlijke beleving van de beoefenaar;

Deze verschillende elementen zullen als 'kapstok' dienen om een antwoord te geven op de deelvraag in de afsluitende synthese.

Het is duidelijk geworden dat enige voorzichtigheid geboden is bij het gebruik van de term spiritualiteit in de context van gereformeerde spiritualiteit. Desondanks zal voor de leesbaarheid het begrip 'spiritualiteit' worden gebruikt, om aan te sluiten bij het hedendaags taalgebruik in het wetenschappelijk discours.

Nu de bredere context van gereformeerde spiritualiteit is geschetst, kan de relatie van de gereformeerde traditie tot mystiek belicht worden. Dit helpt

---

<sup>151</sup> Sell, 140.

<sup>152</sup> A.L.Th. de Bruijne, "Ethiek en spiritualiteit," in *Gereformeerde theologie vandaag: oriëntatie en verantwoording*, onder redactie van A.L.Th. de Bruijne, vol. 4, TU-bezinningsreeks (Barneveld: De Vuurbaak, 2004), 105.

om zicht te krijgen op de kaders voor spirituele ervaringen binnen de gereformeerde traditie.

### 3.3 De gereformeerde traditie en mystiek

Volgens Sheldrake kent elke grote religieuze traditie mystieke stromingen, inclusief het christendom.<sup>153</sup> Desondanks waren invloedrijke geleerden tot het midden van de 20<sup>e</sup> eeuw overtuigd dat protestantisme en mystiek onverenigbaar zijn. Mystiek werd door hen gezien als een katholieke en monastieke praktijk.<sup>154</sup> Inmiddels hebben wetenschappers deze stellige opvatting bevraagd en is duidelijk geworden dat een genuanceerder beeld gepast is. Het protestantisme, inclusief de gereformeerde stroming, is niet eenduidig positief of negatief ten opzichte van de mystiek.<sup>155</sup> Of mystieke elementen zijn waar te nemen in de gereformeerde traditie hangt samen met welke definitie wordt gehanteerd.

#### *Definitie van mystiek*

In dit hoofdstuk wordt aangesloten bij de definitie van McGinn: “the mystical element in Christianity is that part of its belief and practices that concerns the preparation for, the consciousness of, and the reaction to what can be described as the immediate or direct presence of God.”<sup>156</sup> McGinn spreekt hier over een mystiek element, wat nog niet betekent dat de aanwezigheid van mystieke elementen direct duidt op mystiek of een mystieke stroming. McGinn stelt dat er geen religie bestaat die alleen maar mystiek is; mystiek is een onderdeel of element van een grotere eenheid, wat in dit geval het christendom is.<sup>157</sup> Het gaat niet enkel om de mystieke ervaring zelf, maar ook het geloof en de praktijken zijn onderdeel van de mystiek. Het doel, namelijk de ervaring, is op haar beurt niet los te maken van het proces, het is nu eenmaal een ‘way of life’. Volgens McGinn moet alles wat tot de ervaring leidt en eruit voortvloeit als mystiek worden beschouwd.<sup>158</sup>

---

<sup>153</sup> Philip Sheldrake, *Spirituality: a very short introduction*, 1ste dr., Very short introductions 336 (Oxford: Oxford University Press, 2012), 27.

<sup>154</sup> Ronald K. Rittgers en Vincent Evener, *Protestants and Mysticism in Reformation Europe*, St Andrews Studies in Reformation History, 2468-4317 (Leiden ; Brill, 2019), 1.

<sup>155</sup> Rittgers en Evener, 3.

<sup>156</sup> McGinn, *The Foundations of Mysticism : Origins Tot the Fifth Century*, xvi-xvii.

<sup>157</sup> McGinn, xvi.

<sup>158</sup> McGinn, xvi.

### *Mystieke elementen in de gereformeerde traditie*

Sheldrake merkt op dat vooraanstaande mystici binnen de christelijke traditie mystiek ook beschouwen als een levenswijze, in plaats van als bewustzijnsstaten. Volgens Sheldrake is het een dimensie van het leven van elke christen.<sup>159</sup> Aangezien christelijke mystiek een manier van leven is, heeft het naast een spirituele ook een sterke ethische dimensie.<sup>160</sup> Een kenmerk van een mystieke ervaring wordt volgens McGinn vaak gezien als het verlies van het zelf in de eenwording met God of een identiteit die versmelt.<sup>161</sup> Opvallend is dat, hoewel bij christelijke mystiek eenwording of gemeenschap met God ('union with God') centraal staat, er meestal nog steeds een duidelijk onderscheid wordt gemaakt tussen God en mens.<sup>162</sup> Hoewel mystieke taal op dit punt ambivalent is. De woorden 'unio' of 'eenwording' dragen bij aan deze ambivalentie. Veel schrijvers die als mystieke auteurs worden gezien, spreken niet van samensmelting of verlies van het zelf, maar wel over unio. Volgens McGinn moeten er dus meerdere varianten van 'unie met God' bestaan.<sup>163</sup>

Vanuit dit perspectief zullen enkele mystieke elementen uit de gereformeerde traditie worden belicht na de bespreking van de huidige gereformeerde spiritualiteit. Dit zal licht werpen op elementen uit de gereformeerde spiritualiteit waarin verdieping nodig is.

#### 3.4 Gereformeerde spiritualiteit vandaag

De omgang met God in gereformeerde spiritualiteit wordt, volgens van Bekkum, nog steeds gekenmerkt door hetgeen waartegen men zich afzette tijdens de Reformatie. Indertijd deed men afstand van een groot aantal rituele praktijken van de Rooms-katholieke kerk. Ze vonden dat de kerk onjuiste bemiddeling toepaste om toegang tot God te krijgen. Daarnaast zetten zij zich af tegen de directe godservaring die men aantreft bij

---

<sup>159</sup> Sheldrake, *Spirituality*, 45-46.

<sup>160</sup> Sheldrake, 47.

<sup>161</sup> McGinn, *The Foundations of Mysticism : Origins Tot the Fifth Century*, xvi.

<sup>162</sup> Sheldrake, *Spirituality*, 46.

<sup>163</sup> McGinn, *The Foundations of Mysticism : Origins Tot the Fifth Century*, xvi-xvii.

doopsgezinden.<sup>164</sup> De reformatoren meenden op deze wijze christenen te leiden tot 'echte ervaringen van de aanwezigheid van God'.<sup>165</sup>

#### *Voorzichtig met spirituele ervaringen*

Gereformeerden zijn daarom nog steeds voorzichtig in het zoeken naar geestelijke ervaringen uit vrees om zichzelf en anderen te misleiden of te doen aan afgoderij.<sup>166</sup> Volgens van Bekkum worden innerlijke ervaringen en de gebruikte middelen in de gereformeerde traditie getoetst aan het Woord en men hecht grote waarde aan orde en rationaliteit.<sup>167</sup> Volgens Rittgers en Evener ontstond ongewild in de traditie een grote focus op moreel juist gedrag en zuivere leer. De focus op de Schrift en bij Luther ook op het sacrament, was vooral bedoeld om de verlossende aanwezigheid van God te ervaren.<sup>168</sup> Ervaringen in bredere zin spelen in de theologie van Calvijn zelfs een centrale rol volgens Rittgers en Evener. Ervaringen bevestigen de juiste kennis van God en het zelf. De kennis van het geloof en de kennis van de ervaring versterken elkaar. Positieve ervaringen bevestigen het (kennis) geloof. Negatieve ervaringen dagen het uit en roepen de gelovige op om terug te keren en toevlucht te zoeken bij de kennis van het geloof.<sup>169</sup>

#### *Het heil komt van buiten en bovenaf*

Woord en sacrament zijn volgens van Bekkum de belangrijkste heilsmiddelen in de gereformeerde traditie.<sup>170</sup> Persoonlijke bekering is van groot belang voor gereformeerden en in het dagelijkse leven staat het groeien in geloof centraal. Daarbij geldt ook de waarschuwing om de persoonlijke ervaring niet belangrijker te maken in het persoonlijk leven

---

<sup>164</sup> Koert van Bekkum, "Verlangen naar tastbare genade," in *Proeven van spiritualiteit : bijdragen ter gelegenheid van 160 jaar Theologische Universiteit Kampen*, onder redactie van Pieter Niemeijer en Hans de Wolf, TU-bezinningsreeks (Barneveld: Vuurbaak, 2014), 136.

<sup>165</sup> Rittgers en Evener, *Protestants and Mysticism in Reformation Europe*, 12-13.

<sup>166</sup> Bekkum, "Verlangen naar tastbare genade," 137.

<sup>167</sup> Bekkum, 136.

<sup>168</sup> Rittgers en Evener, *Protestants and Mysticism in Reformation Europe*, 12-13.

<sup>169</sup> G. Sujin Pak, "John Calvin," in *Protestants and Mysticism in Reformation Europe*, onder redactie van Ronald K. Rittgers en Vincent Evener, *St Andrews Studies in Reformation History*, 2468-4317 (Leiden ; Brill, 2019), 192-93.

<sup>170</sup> Bekkum, "Verlangen naar tastbare genade," 137.

dan ‘het echte werk van God’ aldus van Bekkum.<sup>171</sup> Deze gedachte is ook bij Bavinck te vinden. Hij is zeer kritisch over mysticisme. Hij beschouwt mysticisme als de beperking van het religieuze leven tot het gevoel. Bavinck stelt dat mysticisme een uitwas is van mystiek.<sup>172</sup> Hij ziet een groot risico dat tijdens het beoefenen van mystieke praktijken het zelf centraal komt te staan.<sup>173</sup> Bavinck vreest dat het vooral een reflectie van het eigen zelfbewustzijn wordt, waarbij de objectieve betekenis verloren gaat. Het is als een echoput waarin niet God spreekt, omdat Hij passief is en het zelf actief, terwijl het omgekeerde wordt beoogd.<sup>174</sup> Gereformeerden worden dus geacht voorzichtig om te gaan met persoonlijke ervaringen, aldus van Bekkum. Deze moeten getoetst worden en mogen het Woord van God niet tegenspreken. Het toetsen van ervaringen wordt gedaan met het woord en door mensen die ‘te vertrouwen zijn’. Ze zijn ook geen grond voor zaligheid. Deze voorzichtigheid heeft, volgens van Bekkum, er mede toe geleid dat ‘gewone gereformeerden’ moeite hebben met het integreren van verstand en gevoel. Ook heeft men moeite met het inzetten van lichamelijke in de persoonlijke geloofsbeleving.<sup>175</sup>

#### *Verlangen naar beleving en lichamelijke*

Men zoekt zowel binnen als buiten de kerkmuren naar meer beleving om tegenwicht te bieden aan deze verstandelijke geloofsbeleving.<sup>176</sup> Gereformeerden zoeken volgens de Ruijter naar rituelen en symbolen om het gemis van lichamelijke in de kerkdienst op te vullen of te verrijken.<sup>177</sup> Volgens De Ruijter was de kerkdienst in het verleden te typeren als *onderwijs*, maar is deze nu steeds meer te zien als een *beleving*. Naast meer aandacht voor lichamelijke is er ook steeds meer aandacht

---

<sup>171</sup> Bekkum, 137.

<sup>172</sup> Herman Bavinck, *Gereformeerde ethiek*, onder redactie van Dirk van Keulen (Utrecht: Uitgeverij KokBoekencentrum, 2019), 193-94.

<sup>173</sup> Bavinck noemt in dit kader specifiek de mystieke oefening van “sensio”.

<sup>174</sup> Bavinck, *Gereformeerde ethiek*, 196-97.

<sup>175</sup> Bekkum, “Verlangen naar tastbare genade,” 137-38.

<sup>176</sup> Dekker, *Zie hoe alles hier verandert : het verloop van de gereformeerden*, 47.

<sup>177</sup> C.J. de Ruijter, “Een tempel in herbouw-over zintuigen in de liturgie,” *Magazine OnderWeg*, geraadpleegd 11 december 2023, <https://www.onderwegonline.nl/21615-een-tempel-in-herbouw-over-zintuigen-in-de-liturgie>.

voor mystieke elementen.<sup>178</sup> Dit komt enerzijds door een gemis in de gereformeerde praktijk, zoals in de gereformeerde liturgie. Anderzijds heeft dit gemis zijn oorsprong in een verlangen dat zichtbaar is in de cultuur. Buiten de kerk wordt het verlangen naar een meer mystieke beleving vervuld.<sup>179</sup>

### *Omgang met de wereld*

De openheid ten opzichte van de cultuur is bij de moderne-gereformeerden groter dan die van de bevindelijk-gereformeerden. Dit zorgt er vermoedelijk voor dat zij meer vatbaar zijn voor zulke invloeden. Er zijn binnen de gereformeerde gezindte grote verschillen op het gebied van omgang met de cultuur.<sup>180</sup> Bevindelijk-gereformeerden hebben de neiging om de wereld te mijden en een dualistisch wereldbeeld erop na te houden. Bavinck bekritiseert, volgens Burger, deze houding en stelt dat de hele wereld beschouwd dient te worden als schepping van God. God is niet alleen aanwezig in het kerkelijk leven, maar hij is te vinden in alle domeinen van het leven. Men hoeft dus niet bang te zijn voor kunst, politiek en wetenschap. Kennis over God door openbaring staat niet buiten of tegen de natuur, maar is juist in de gehele natuur aanwezig.<sup>181</sup>

### *Conclusie*

Inmiddels kan geconcludeerd worden dat gereformeerden worstelen met geestelijke ervaringen. Enerzijds is de ervaring belangrijk voor het ontwikkelen van het persoonlijk geloof, anderzijds is het van belang dat deze ervaringen niet op zichzelf staan. Alleen het woord en het sacrament zijn immers heilsmiddelen. Persoonlijke religieuze ervaringen dragen niet

---

<sup>178</sup> Zo is er hernieuwde aandacht voor meditatie, lectio divina. Universiteiten met een gereformeerde grondslag hebben leerstoelen voor spiritualiteit en Mystiek.

<sup>179</sup> Dekker, *Zie hoe alles hier verandert : het verloop van de gereformeerden*, 50-51.

<sup>180</sup> Bekkum, "Verlangen naar tastbare genade," 153.

<sup>181</sup> Herman Bavinck, *Gereformeerde dogmatiek*, 4de dr. (Kampen: Kok, 1929), 331; Hans Burger, *Being in Christ : A Biblical and Systematic Investigation in a Reformed Perspective* (Eugene, Oregon: Wipf & Stock, 2008), 88-89.; Een treffend citaat van Bavinck hierover is: "De inspiratie der helden en kunstenaars, de wondere krachten, die soms worden waargenomen, zijn zeker niet identisch met de openbaringsfeiten, in de Schrift vermeld, maar wijzen toch terug naar eene andere en hoogere orde van zaken, dan in de mechanische causaliteit der zinnelijk waarneembare natuurverschijnselen heerschappij voert." Zie: Bavinck, *Gereformeerde dogmatiek*, 331.

bij aan je redding. Doordat gereformeerden een dualistisch mens erop nahielden is er een verlangen ontstaan naar meer beleving en lichamelijkheid. Ook is er binnen de gereformeerde gezindte een dualistisch wereldbeeld te vinden. Dit wereldbeeld werpt mogelijk beperkingen op om buiten het domein van de kerk spirituele ervaringen mee te maken.

Nu duidelijk is geworden hoe de gereformeerde traditie tot op heden is omgegaan met spiritualiteit en mystiek, is het van belang een aantal thema's aan de orde te brengen. Het doel is om vanuit hedendaagse gereformeerde systematische theologie en de gereformeerde traditie tot een theoretisch kader te komen voor een gereformeerde spirituele ervaring.<sup>182</sup> De thema's en concepten die behandeld worden zijn: *lichamelijkheid* aan de hand van het concept *imago Dei* en *openbaring* aan de hand van *unio mystica*.

### 3.5 De gereformeerde traditie over menszijn en lichamelijkheid

Een mystieke ervaring is een beleving waarin het lichaam volledig meedoet. Daarom is het van belang om de gereformeerde traditie te bevragen hoe deze aankijkt tegen het lichaam en lichamelijkheid.

De christelijke traditie kent een complexe relatie met de visie op het menszijn en lichamelijkheid in het bijzonder. Door de tijden heen was er vaak geen sprake van een adequate theologische antropologie stellen Van den Brink en Van der Kooi.<sup>183</sup> Meestal was de gangbare filosofische en culturele visie op de mens bepalender voor de theologische antropologie dan Bijbelse bronnen.<sup>184</sup>

---

<sup>182</sup> *Christelijke dogmatiek* zal als basis worden gebruikt voor een hedendaagse gereformeerde dogmatiek.

<sup>183</sup> G. van den Brink en C. van der Kooi, *Christelijke dogmatiek: een inleiding* (Zoetermeer: Boekencentrum, 2012), 231-32; Brink en Kooi, 247-48; H. Berkhof, *Christelijk geloof: een inleiding tot de geloofsleer*, 5de dr. (Nijkerk: Callenbach, 1984), 180-81.; Voor de Reformatie zien van den Brink en Van der Kooi vooral kenmerken van de filosofie van Aristoteles terug en in de opvolgende periode zijn vooral invloeden van Plato en de stoa te bespeuren. Berkhof ziet ook invloeden van Descartes, Kant en Hegel terug in de christelijke antropologie.

<sup>184</sup> Berkhof, *Christelijk geloof: een inleiding tot de geloofsleer*, 180-81.

De gnosis hebben een sterke invloed gehad op het christelijke denken over lichamelijkeheid. In de Bijbel zijn volgens Van den Brink en Van der Kooi echter ook dualistische platoonse denkbeelden aan te treffen. Zij brachten scheiding aan tussen geest en materie, hemel en aarde en goed en kwaad. In de kerk werd het een onderscheid tussen twee substanties: het lichaam en de ziel. Doordat de ziel als het hogere werd beschouwd werd het lichamelijke bestaan lager gewaardeerd.<sup>185</sup> Een verwachte tegenbeweging zou volgens Van den Brink en Van der Kooi wellicht een monistische visie kunnen zijn zoals het pantheïsme, maar dit is niet grootschalig gebeurd.<sup>186</sup> De gereformeerde scheppingsleer sluit een sacrale opvatting van natuur uit zo stellen Van den Brink en Van der Kooi. De natuur is niet sacraal in zichzelf, maar draagt wel de sporen van Christus en het is de Geest die haar voortzet en draagt.<sup>187</sup> Deze notie is van belang wanneer in het vervolg het concept *algemene openbaring* wordt besproken.

Inmiddels heeft de gereformeerde traditie afstand gedaan van het dualistisch mensbeeld en is men tot conclusie gekomen dat mensen fundamenteel een organische eenheid zijn van lichaam en geest, een psychosomatische eenheid.<sup>188</sup> Een holistische mensvisie heeft hernieuwde aandacht en waardering teweeggebracht voor menselijke gevoelens en affecten.<sup>189</sup> Desondanks heeft het dualisme grote impact gehad op de gereformeerde gezindte en heeft dit mede geleid tot veel literatuur die iets beschrijft over de veelal negatieve sociale en psychische gevolgen van de gereformeerde leer en spiritualiteit.<sup>190</sup> De christelijke traditie en in het bijzonder de gereformeerde traditie kent ogenschijnlijk een leemte op het gebied van een grondige Bijbels doordachte mensleer.<sup>191</sup> Dit wil niet

---

<sup>185</sup> Brink en Kooi, *Christelijke dogmatiek : een inleiding*, 198-200; Brink en Kooi, 247-48.

<sup>186</sup> Brink en Kooi, *Christelijke dogmatiek : een inleiding*, 200-201.

<sup>187</sup> Brink en Kooi, 217-18.

<sup>188</sup> Brink en Kooi, 248-49.

<sup>189</sup> Brink en Kooi, 253.

<sup>190</sup> Zie bijvoorbeeld: Aleid Schilder met haar boek 'Hulpeloos maar schuldig' waarin zij de gereformeerde leer onderzocht op ziekmakende elementen. Zij zag in de gereformeerde leer een dualistisch mensbeeld. Een ander voorbeeld is Lammert Kamphuis met zijn boek 'vrijgemaakt? Dertigers over hun leven in een gereformeerde zuil'. Ook zijn er een tal van romans verschenen over het leven in de gereformeerde zuil.

<sup>191</sup> Brink en Kooi, *Christelijke dogmatiek : een inleiding*, 232-34.

zeggen dat de traditie niets te zeggen heeft over mens-zijn en lichamelijkheid.<sup>192</sup>

### *Imago dei*

Een centraal concept in de gereformeerde theologische antropologie is de mens als beelddrager van God (*imago dei*). Het is van belang dit concept te verkennen om zicht te krijgen op wie de mens is die in gemeenschap met God is, zoals in de definitie van spiritualiteit van de Bruijne wordt gezegd. Het Nieuwe Testament wijst vooral naar Christus als het ware beeld van God als mens zonder zonde, hoewel ook in het Nieuwe Testament de gedachte voorkomt dat elk mens een beelddrager is.<sup>193</sup> Wat het betekent om beelddrager te zijn is iets waar theologen al eeuwen over debatteren en waarover de meningen sterk uiteen lopen.<sup>194</sup> In de gereformeerde traditie is volgens Van den Brink en Van der Kooi de relationele uitleg de meest gangbare. Volgens deze uitleg roept God de mens op en heeft Hij deze geschapen om in een persoonlijke relatie met Hem, andere mensen en de gehele schepping te onderhouden.<sup>195</sup> In de relaties die de mens aangaat weerspiegelt hij iets van de relatie tussen de Vader, Zoon en Geest.<sup>196</sup> De notie van roeping is ook terug te zien in de definitie van spiritualiteit van de Bruijne, waar toewijding aan God ook roeping is en die toewijding ook relationeel van aard is. Door een relationele benadering te kiezen is duidelijk geworden dat menszijn in de gereformeerde leer niet betekent dat men van nature goddelijk is.

### *Christus als ware beelddrager*

---

<sup>192</sup> Hier staat lichamelijkheid centraal, maar deze hangt in de gereformeerde traditie samen met een tal van leerstellingen die hier niet allemaal uitvoerig aan de orde kunnen komen. Zo hangt lichamelijk sterkt samen met de scheppingsleer, soteriologie, christologie, eschatologie en de pneumatologie.

<sup>193</sup> Brink en Kooi, *Christelijke dogmatiek: een inleiding*, 241.; Een sleuteltekst die invloedrijk is geweest voor zowel de Joodse als christelijke traditie is: "God zei: "Laten Wij mensen maken die ons evenbeeld zijn, die op Ons lijken; zij moeten heersen over de vissen van de zee en de vogels van de hemel, over het vee, over de hele aarde en over alles wat daarop rondkruipt." God schiep de mens als zijn evenbeeld, als evenbeeld van God schiep Hij hem, mannelijk en vrouwelijk schiep Hij de mensen." Genesis 1:26-27 (NBV21)

<sup>194</sup> Brink en Kooi, 242.

<sup>195</sup> Brink en Kooi, 244-45.

<sup>196</sup> Brink en Kooi, 263.

Het gaat bij de unio mystica volgens Bavinck en Calvijn niet om eenwording met de goddelijke natuur van Christus, maar met Zijn menselijke natuur. Er is volgens Bavinck dan ook geen sprake van vergoddelijking van de mens door de unio mystica. Door de menswording van Christus zijn mens en God weer verenigd.<sup>197</sup> Van den Brink en Van der Kooi stellen dat bij deelname aan de gemeenschap met Christus men door de Geest wordt aangenomen tot kinderen van God en broers en zussen van Christus. Dit betekent dat men dan ook deelt in wat Christus heeft en ontvangt. Het gaat hier niet om een ontologische versmelting: het verschil tussen schepsel en God blijft bestaan. Het gaat volgens hen hier wel om een relationele gemeenschap waarin de mens bestemming vindt, zoals is gebleken uit de *imago dei*.<sup>198</sup>

Concluderend kan gezegd worden dat de gereformeerde traditie de mens ziet als schepsel dat geschapen is als relationeel wezen die zijn bestemming vindt in beantwoording van de roep van God om Zijn beeld te dragen. Deze relatie is intiem. Er is namelijk sprake van eenwording, maar dit is op relationeel en niet op ontologisch vlak. Op dezelfde manier wordt er in de Bijbel gesproken over de eenwording van man en vrouw binnen een huwelijk, wat ook niet betekent dat ze ontologisch één persoon worden. De mens is niet goddelijk van nature en wordt volgens de gereformeerde leer dus ook niet goddelijk door mystieke eenwording. Toch spreekt men van mystieke ervaringen en lijkt daarin iets te gebeuren waardoor mensen iets ervaren van aanraking met het goddelijke.

Nu duidelijk is hoe de gereformeerde traditie aankijkt tegen lichamelijke en de gemeenschap met God in Christus, zal gekeken worden naar de context van spiritualiteit. Op welke wijze openbaart God zich en op welke wijze raakt die openbaring de ervaring van mensen? Wat is de context van de beoefening van de gemeenschap met God, om met de Bruijne te spreken?

---

<sup>197</sup> Zie over Bavinck: Burger, "Being in Christ: A Biblical and Systematic Investigation in a Reformed Perspective," 143; Over Calvijn: Brink en Kooi, *Christelijke dogmatiek: een inleiding*, 615.

<sup>198</sup> Brink en Kooi, *Christelijke dogmatiek: een inleiding*, 614.

### 3.6 De gereformeerde traditie over openbaring en ervaring

In openbaring laat God iets van zichzelf zien. Dit is niet iets wat zich onpersoonlijk voltrekt, maar God laat zichzelf zien in de vorm van ontmoeting.<sup>199</sup> In ervaringen van openbaring wordt de mens geraakt of aan het wankelen gebracht, wat ervoor zorgt dat deze ervaringen transformatief zijn.<sup>200</sup> Het is als een eureka moment, ineens komt het tot je zonder dat precies is na te gaan waar het vandaan komt.

#### *Bronnen van openbaring*

De gereformeerde traditie geeft twee bronnen voor de ontmoeting met God. 'Het boek der natuur' en de Heilige Schrift', oftewel de Bijbel. Dit wordt specifiek benoemd in artikel 2 van de Nederlandse Geloofsbelijdenis.<sup>201</sup> In de gereformeerde theologie wordt de Schrift de bijzondere openbaring genoemd en het boek van de natuur de algemene openbaring of ook wel universele openbaring.<sup>202</sup> Kennis van God is, volgens Van den Brink en Van der Kooi, niet alleen in de kerk of in rituele praktijken te vinden, maar ook in het leven van alledag en alle andere werkelijkheidsgebieden.<sup>203</sup> Zo stelt Bavinck dat wie gelooft ook in de wereld 'sporen ziet van de heerschappij van God de Vader'. Op deze wijze kan de gelovige zich thuis voelen in de wereld. God is te kennen in de wereld, maar men kan op deze wijze geen zaligheid verkrijgen. Voor christenen gaat de bijzondere openbaring in de Schrift voor de algemene openbaring en niet andersom.<sup>204</sup> Overall zijn dus sporen van God aan te treffen in de werkelijkheid, maar je hebt de bril van de Bijbel en het christelijk geloof nodig om het goed te kunnen zien. Zo is God ook te ervaren in gebieden van de menselijke geest zoals de logische rede, maar ook affecten en emoties.<sup>205</sup> Het stelt, volgens Bavinck, gereformeerden in staat om te genieten van al het goeds wat de wereld te brengen heeft zoals wetenschap en kunst.<sup>206</sup> Door ervaringen die door het geloof betekenis

---

<sup>199</sup> Brink en Kooi, 154.

<sup>200</sup> Brink en Kooi, 154-55.

<sup>201</sup> Brink en Kooi, 175-76.

<sup>202</sup> Brink en Kooi, 175.

<sup>203</sup> Brink en Kooi, 180-81.

<sup>204</sup> Bavinck, *Gereformeerde dogmatiek*, 292.

<sup>205</sup> Brink en Kooi, *Christelijke dogmatiek: een inleiding*, 71-73.

<sup>206</sup> Bavinck, *Gereformeerde dogmatiek*, 290-91.

krijgen wordt de mens aangeraakt zonder dat deze daar controle over heeft. Op deze wijze is in de schepping zinverneming te vinden.<sup>207</sup>

Dergelijke ervaringen moeten niet te groot gemaakt worden, aldus Van den Brink en Van der Kooi. Ze moeten gezien worden als uitnodiging om op een andere manier naar het leven te kijken en vorm te geven.<sup>208</sup> Deze waarschuwing is veelzeggend voor de gereformeerde traditie, aangezien ze ervoor waarschuwt om in idolatrie of afgoderij verzeild te raken, zoals ook van Bekkum opmerkt.<sup>209</sup>

### *Werking van openbaring*

De wijze waarop openbaring volgens Van den Brink en Van der Kooi werkt is als volgt te kenmerken: “indirect, via aardse middelen, en in verborgenheid”.<sup>210</sup> *Indirect* omdat ervaringen pas openbaring worden als er geloof is en dat dit soort ervaringen altijd multi-interpretabel zijn. Dit soort ervaringen vragen dus geregeld enige verwerking en ontvankelijkheid. Het zijn ervaringen die tot mensen komen in hun eigen belevingswereld het verloopt *via aardse middelen*.<sup>211</sup> Openbaring betekent onthulling, tegelijkertijd is er volgens Van den Brink en Van der Kooi paradoxaal sprake van *verborgenheid*. In openbaring krijgt men een tipje van de sluier van wie God is, tegelijkertijd blijft veruit het grootste deel van Hem verborgen. Dit maakt indruk op de gelovige en maakt nederig.<sup>212</sup> Van den Brink en Van der Kooi noemen diverse vormen van openbaring, waarvan de *religieuze ervaring* hier centraal zal staan.<sup>213</sup> Volgens Van den Brink en Van der Kooi zijn dit soort ervaringen vaak individueel en mystiek, en vinden zij plaats in het subject. In de traditie worden openbaring en ervaring ten onrechte vaak tegenover elkaar gezet alsof ze niet samen zouden kunnen gaan. Openbaring is echter ook te vinden in de ervaring zo stellen Van den Brink en Van der Kooi.<sup>214</sup> Bij religieuze ervaringen maar ook bij andere vormen van openbaringen blijft de Bijbel

---

<sup>207</sup> Brink en Kooi, *Christelijke dogmatiek: een inleiding*, 72.

<sup>208</sup> Brink en Kooi, 71-73.

<sup>209</sup> Bekkum, “Verlangen naar tastbare genade,” 137.

<sup>210</sup> Brink en Kooi, *Christelijke dogmatiek: een inleiding*, 164.

<sup>211</sup> Brink en Kooi, 160-61.

<sup>212</sup> Brink en Kooi, 162-64.

<sup>213</sup> Brink en Kooi, 164.

<sup>214</sup> Brink en Kooi, 169-70.

echter het criterium voor wat een mag gelden als openbaring van God in de gereformeerde traditie.<sup>215</sup> Ook is de geloofsgemeenschap belangrijk om ervaringen te kunnen interpreteren. Dit is niet alleen privé aangelegenheid.<sup>216</sup>

### *Religieuze ervaring is bevinding*

Openbaring door middel van religieuze ervaringen bereikt haar doel wanneer het tot bevinding leidt, zo stellen Van den Brink en Van der Kooi. Dat betekent dat op zo'n moment het ook wordt gezien als openbaring en leidt tot beroering van de gelovige.<sup>217</sup> Bij Douma is bevinding, wat hij als synoniem hanteert voor mystiek, zelfs het hart van spiritualiteit.<sup>218</sup> Geloof is per definitie bevindelijk volgens Douma, omdat het gaat om een existentiële en persoonlijke relatie met God die niet buiten de menselijke ervaring staat.<sup>219</sup> Bevindelijk-gereformeerden erkennen dat er meerdere vormen van openbaring zijn, zoals door historische gebeurtenissen. Desondanks blijft de openbaring die bevinding vindt in het hart centraal staan bij deze stroming.<sup>220</sup> De aandacht vestigen op het belang van ervaring en openbaring past goed bij de postmoderne cultuur waar veel aandacht is voor beleving en iets als waar wordt beschouwd wanneer het ook zo wordt ervaren.<sup>221</sup> Spiritualiteit en religiositeit dreigen daar een vrijblijvend karakter te krijgen. Daarnaast is er risico op projectie en extrapolatie van de eigen ervaringen, zoals Bavinck vast heeft gesteld.<sup>222</sup> Bepaalde delen van de gereformeerde gezindte heeft echter nog grote aandacht voor de bevinding, daar ligt bevindelijkheid op de loer. Anderzijds zijn moderne-gereformeerden juist in ongemak als het gaat over bevinding in persoonlijke ervaringen zoals van Bekkum opmerkte.<sup>223</sup> Douma wijst een weg die ruimte schept voor zowel het waarderen van de ervaring als te herkennen wanneer deze doorslaat. Volgens Douma verhoudt bevinding zich tot bevindelijkheid zoals mystiek tot mysticisme.

---

<sup>215</sup> Brink en Kooi, 155.

<sup>216</sup> Brink en Kooi, 181.

<sup>217</sup> Brink en Kooi, 169-70.

<sup>218</sup> Douma, *Veni Creator Spiritus : de meditatie en het preekproces*, 209-10.

<sup>219</sup> Douma, 207.

<sup>220</sup> Brink en Kooi, *Christelijke dogmatiek : een inleiding*, 169-70.

<sup>221</sup> Ruijter, "Een tempel in herbouw-over zintuigen in de liturgie".

<sup>222</sup> Bavinck, *Gereformeerde ethiek*, 196-97.

<sup>223</sup> Bekkum, "Verlangen naar tastbare genade," 137.

Hij waarschuwt voor de gevaren van bevindelijkheid, waar de nadruk op het zelf kan leiden tot isolatie en segregatie. Bij bevindelijkheid staat de eigen bevinding centraal in plaats van Christus, wat kan leiden tot een versubjectivering van het geloof en afscheiding binnen de christelijke gemeenschap. Bevindelijkheid kan mensen ertoe brengen kenmerken van geloof en heil in zichzelf te zoeken, wat de buitenwereld en de Bijbel buitenspel zet. Volgens Douma leidt dit tot individualisering en het creëren van gradaties tussen gelovigen, wat verdere scheiding bevordert.<sup>224</sup> Hij benadrukt dat zuivere bevinding Christus centraal stelt en verbonden blijft met de gemeenschap en de Bijbel, terwijl bevindelijkheid de grond van redding ten onrechte in persoonlijke ervaring zoekt in plaats van in het geloof zelf. De gelovige probeert dan in zichzelf kenmerken van het geloof te vinden en heil te vinden. Dit zorgt volgens Douma ervoor dat de buitenwereld niet meer in beeld komt, de bevinding is dan versubjectiveerd.<sup>225</sup> Ervaringen die aan de geest worden toegewezen, maar die losraken van Christus verzanden volgens Maris tot spiritualisme of mystiek.<sup>226</sup>

#### *Ervaring van bevinding*

Bevinding is een ervaring die zich enerzijds als bijzondere mystieke omgang of verbinding met God voordoet en anderzijds in de aardse werkelijkheid plaatsvindt.<sup>227</sup> Bevinding mag namelijk niet los staan van de werkelijkheid, aldus Douma. Bij bevinding wordt de werkelijkheid gezien als een werkelijkheid van God. Bevinding is in eerste plaats het werk van de Heilige Geest in mensen.<sup>228</sup> Toch stelt Douma dat bevinding ook beoefening vraagt (*praxis pietatis*). Zoals het lezen en mediteren van de Schrift en luisteren naar de prediking.<sup>229</sup> Het oefenen is op zichzelf al deugdzaam, zonder dat dit een concreet doel heeft. Velema noemt dit op basis van 1 Tim. 4,7 'godsvrucht'. Tegelijkertijd kan dit oefenen ook leiden tot godsvrucht, dat is de ervaring van een spirituele ervaring. Om te

---

<sup>224</sup> Douma, *Veni Creator Spiritus : de meditatie en het preekproces*, 205-6.

<sup>225</sup> Douma, 206.

<sup>226</sup> G. van den Brink en M. van Campen, *Geground geloof: kernpunten uit de geloofsleer : in bijbels, historisch en belijdend perspectief* (Zoetermeer: Boekencentrum, 1996), 322.

<sup>227</sup> Douma, *Veni Creator Spiritus : de meditatie en het preekproces*, 207.

<sup>228</sup> Douma, 207.

<sup>229</sup> Douma, 207-8.

groeien in spiritualiteit en geloof is het nodig om deze oefeningen structuur te geven. Zo is om te oefenen discipline en tijd nodig, aldus Velema.<sup>230</sup> Hij vergelijkt het met een lesprogramma, maar je zou dit ook een trainingsschema kunnen noemen.<sup>231</sup> De metafoor van 'training' is er één met oude papieren en is ontstaan in de eerste eeuwen van het Christendom. Het woord van training in het Grieks is askesis, hiervan is ook het woord ascese afgeleid.<sup>232</sup> Dit was in eerste instantie het woord dat stond voor de training van atleten. In het vroege christendom ging het echter om hevige lichamelijke afmatting als vorm van tuchtiging van het lichaam om de geest krachtig te maken.

De ervaring van bevinding kan zowel positief als negatief zijn en beweegt vaak tussen deze twee uitersten. Positieve ervaringen omvatten vreugde, dankbaarheid, vertrouwen op God, het beleven van mystieke gemeenschap met Christus, en verwondering over de grootsheid van de schepping. Negatieve ervaringen van bevinding zijn onder andere aanvechting door zonde, geloofstwijfel, gevoel van god-verlatenheid, onvermogen om te bidden, en het ervaren van Gods aanwezigheid met de angst Hem te missen.<sup>233</sup> Deze dynamiek tussen positieve en negatieve ervaringen wordt in de dogmatiek aangeduid als 'de dialectische verhouding tussen openbaring en verborgenheid'.<sup>234</sup> Dit alles brengt Douma tot een samenvatting van bevinding als: Bevinding is de ervaren werkelijkheid van vreugde en aanvechting die gelovigen kennen in de omgang met God.<sup>235</sup>

### 3.7 Synthese

Aan het begin van het hoofdstuk is gekozen voor de volgende definitie van gereformeerde spiritualiteit: "Spiritualiteit is de (theologische) bezinning op de beoefening van de gemeenschap met God, in Christus en door de Geest, met speciale aandacht voor de innerlijke beleving daarvan bij de gelovige, die met heel de gemeente bestemd en geroepen is tot

---

<sup>230</sup> Velema, *Nieuw zicht op gereformeerde spiritualiteit*, 128.

<sup>231</sup> Velema, 130-31.

<sup>232</sup> L.J. Lietaert Peerbolte, "Sport en de Bijbel," *Theologia Reformata* 66, nr. 4 (2023): 337, <https://doi.org/10.21827/TR.66.4.331-343>.

<sup>233</sup> Douma, *Veni Creator Spiritus : de meditatie en het preekproces*, 207-9.; Douma geeft hier een nog uitgebreidere opsomming van positieve en negatieve ervaringen

<sup>234</sup> Brink en Kooi, *Christelijke dogmatiek : een inleiding*, 156.

<sup>235</sup> Douma, *Veni Creator Spiritus : de meditatie en het preekproces*, 209.

gelijkvormigheid aan de liefde van Christus en zo tot volkomen toewijding aan God".<sup>236</sup> Aan de hand van elementen uit deze definitie voor gereformeerde spiritualiteit zullen kaders voor spirituele ervaringen worden geschetst. Daarnaast zal daar een toevoeging aan gedaan worden. Spiritualiteit wordt in de gereformeerde traditie beoefend met een geopende Bijbel. Het Woord in de vorm van de Schrift en de natuur kan dan ook niet als element ontbreken.

#### *De verhouding tussen individuele gelovige en de gemeente*

Culturele ontwikkelingen mede tot stand gekomen tijdens en met behulp van de Reformatie, hebben gezorgd voor de trend van individualisering. Spiritualiteit is niet enkel een individuele aangelegenheid, maar is eveneens een gezamenlijke zaak. Een gelovige maakt deel uit van de geloofsgemeenschap en is daar onlosmakelijk mee verbonden. Wanneer Douma wees erop dat een te geïndividualiseerde bevinding kan leiden tot bevindelijkheid in de negatieve zin. Dan wordt de bevinding grond van zaligheid in plaats van de vrucht van het geloof, wat kan leiden tot isolatie en segregatie. De geloofsgemeenschap is de gegeven plek waar zowel spirituele ervaringen als de Schrift wordt geïnterpreteerd. Dit beschermt de gelovige voor projectie en extrapolatie van het zelf.

#### *Beoefening en toewijding*

Geloofsuitspraken, daden en beleving zijn in de gereformeerde traditie met elkaar verweven. Spiritualiteit is zowel geschenk als opdracht. Spirituele ervaringen zijn een geschenk van de Heilige Geest en zijn niet op afroep beschikbaar. De beoefening van spirituele praktijken zoals gebed en meditatie is ook een geschenk van God ook al leidt dit niet altijd tot een bijzondere spirituele ervaring. Het beoefenen van spiritualiteit vraagt toewijding. Men krijgt de opdracht om tijd en moeite te steken in het beoefenen van spirituele praktijken. Deze toewijding staat niet op zichzelf, maar is gerichte toewijding. Het doel is niet alleen de religieuze ervaring op zichzelf die een vorm van godsvrucht is, maar het oefenen is een proces en ook dat proces is godsvrucht. Het is toewijding gericht op

---

<sup>236</sup> Bruijne, "Ethiek en spiritualiteit," 105.

God en de relatie met hem te onderhouden. De soevereiniteit van God veronderstelt dat alles gericht moet zijn op de eer van God.

*Het betreft beoefenen van de gemeenschap met God; In christus en de roeping tot 'gelijkvormigheid aan de liefde van Christus'; 'door de Geest*

Het is God die het initiatief neemt voor de relatie met de mens en de roeping van de mens is om die relatie te beantwoorden. Voor openbaring zijn mensen afhankelijk van God, wat maakt dat alleen in het geloof over God en hetgeen Hem aangaat is te spreken. God en de mens lijken op elkaar in die zin dat God relationeel is en de mens ook als relationeel wezen heeft geschapen. Doordat Vader, Zoon en Geest relationaliteit met elkaar delen in Hun trinitariteit is het mogelijk om met God een relatie te hebben in Christus en te communiceren door de Geest. 'In Christus zijn' heeft twee speerpunten. Enerzijds kan men alleen tot God de Vader naderen dankzij Christus. Anderzijds is één van de doelen van de training om gelijkvormig te worden aan Christus, zoals duidelijk wordt uit de 'unio mystica'. Het gaat hier om eenwording met de menselijke natuur van Christus waardoor de mens weer in Christus tot God kan naderen als kind van God, maar ook steeds meer op 'broer Jezus' zal gaan lijken. Om steeds meer gelijkvormig aan Christus te worden is oefening en transformatie nodig. Bij zuivere spiritualiteit staat niet de christen centraal, maar Christus. Wie Christus is kan men vernemen uit het Woord. Wanneer men spiritualiteit loskoppelt van het Woord van God dan dreigt bevindelijkheid of mysticisme. De gelovige is niet in staat om direct tot God te naderen, maar kan alleen tot God naderen in Christus door de Heilige Geest. Dit wordt mede duidelijk uit de imago dei en de unio mystica. Spiritualiteit wordt gezien als geschenk en vrucht. Het is de Geest die spiritualiteit schenkt doordat Hij de ervaring en de werkelijkheid aanraakt en de communicatie mogelijk maakt.

*Spiritualiteit gaat gepaard met innerlijke beleving van de beoefenaar*

Het gaat bij spiritualiteit ook om de innerlijke beleving van de gelovige. Gelovigen ervaren immers van alles bij het beoefenen van spiritualiteit en dit is niet iets wat alleen in het hoofd gebeurt of zich in het hart of de ziel voltrekt, maar wat de gehele mens aangaat. Ervaringen staan niet op zichzelf, maar hebben een transformatieve werking. Ontmoeting met God is meestal geen rationeel gebeuren waarbij een duidelijke

kennisoverdracht is. Het ervaren van de aanwezigheid van God is een relationeel gebeuren. Mystieke ervaring is godsvrucht en moet als zodanig gewaardeerd worden, ze zijn heilzaam, maar zijn op zichzelf niet zaligmakend. Dergelijke ervaringen zijn altijd verbonden met de werkelijkheid, die ervaren wordt als werkelijkheid van God. Deze ervaringen zijn niet altijd positief, maar soms ook negatief. Positieve ervaringen zijn vreugdevolle ervaringen van soms zelfs extase. Negatieve ervaringen beproeven en verdiepen het geloof, geven inzicht in de eigen ellende, roepen verlangen op naar positieve ervaringen en leren de gelovige ontvankelijkheid.

*Ervaring is niet los van het Woord*

God laat zichzelf ten eerste ontmoeten in Christus, door Zijn Woord in de Bijbel en in de verkondiging van de kerk. De bijzondere openbaring door de Bijbel komt hierin het dichtst bij het begrijpen van God. Verder is God te kennen in de natuur zoals Bavinck heeft betoogd. Hoewel openbaring in de natuur is te vinden, is deze pas goed te begrijpen vanuit de Schrift. De Bijbel is als het ware de bril waarmee de gelovige de wereld om zich heen bekijkt en soms iets van God kan bespeuren. Men zal bij een vermoedelijke religieuze ervaring zelfonderzoek moeten doen om na te gaan of het om een religieuze ervaring gaat of het enkel gaat om resoneren van *het zelf*.

Nu de kaders voor gereformeerde spiritualiteit en spirituele ervaringen helder zijn geworden, kunnen deze in het volgende hoofdstuk in gesprek worden gebracht met de voorwaarden voor ervaringen van zelftranscendentie in sport. Bij het afwegen van deze ervaringen is ook de omgang met mystiek en de spanning tussen verstand en gevoel van belang. Ook zullen de verschillende stromingen binnen de gereformeerde gezindte verschillende visies hebben die van invloed zijn op de mogelijkheid deze ervaringen als zelftranscendent te beschouwen.

## 4. Hoe verhouden ervaringen van zelftranscendentie bij het beoefenen van sport zich tot de kaders die de gereformeerde traditie biedt voor spirituele ervaringen aan de gereformeerde gezindte?

In dit hoofdstuk worden de bevindingen uit de voorgaande twee hoofdstukken met elkaar in gesprek gebracht. Voordat dit wordt gedaan zal kort de relatie tussen de gereformeerde traditie en sport worden geschetst.

### 4.1 Houding gereformeerde traditie ten opzichte van sport

Het christendom heeft door de tijden heen een wisselende relatie gehad met sport. De omgang varieert van een afwijzende houding tot een bijna kritiekloze adoptie of incorporatie van sport.<sup>237</sup> De gereformeerde traditie heeft een voorzichtige houding ten opzichte van sport en in deze traditie is van grote omarming geen sprake.

Bij reformatoren en ook in de periode na de Reformatie komt sport sporadisch aan de orde. Dit is niet verwonderlijk. Sport begon pas eind 19e eeuw, begin 20e eeuw een belangrijkere plaats in te nemen in het maatschappelijk leven, als gevolg van toenemende mobiliteit, globalisering en arbeidstijdverkorting.<sup>238</sup> ‘Een gezonde geest in een gezond lichaam’ is een klassiek Roomeins gezegde met betrekking tot het beoefenen van sport dat ook door theologen wordt onderschreven.<sup>239</sup> Sporten is functioneel om te zorgen voor een gezond lichaam, volgens Karl Barth. Dat sport meer dan dit is geworden als cultureel fenomeen

---

<sup>237</sup> L.J. Blijdorp, “Hoe sportief is de kerk?,” *Magazine OnderWeg*, 11 juli 2015, <https://www.onderwegonline.nl/4372-hoe-sportief-is-de-kerk>.

<sup>238</sup> Maarten van Bottenburg, “Verbreiding en onderscheiding: Enige hoofdlijnen in de sociale geschiedenis van de sport,” 1995, 1-6.

<sup>239</sup> Esther Scholten, “Abraham Kuyper hamerde al op het belang van sporten: “Een flinke kop zit alleen op een flink, gezond lichaam”,” 11 november 2022, <https://www.trouw.nl/sport/abraham-kuyper-hamerde-al-op-het-belang-van-sporten-een-flinke-kop-zit-alleen-op-een-flink-gezond-lichaam~bfaa0602/>.

stemde Barth niet tevreden.<sup>240</sup> Volgens Blijdorp zijn Kuyper en Bavinck van mening dat sport in hun tijd is ontspoord. Bavinck wijst sport af in zijn werk *paedagogische beginselen*. Deze afwijzing moet echter niet gezien worden als een theologisch standpunt, maar vooral als gedachte dat sport onbeschaafd is, aldus Blijdorp. Hij ziet bij Bavinck dat hij in het lesprogramma de geest belangrijker vindt dan het lichaam. Hierbij staat sport in een opsomming met lichamelijke activiteiten zoals handenarbeid. De sport bevond zich nog in ontwikkeling en het is niet ondenkbaar dat Bavinck zich daarom verzette tegen de ruwheid van sport.<sup>241</sup> Op andere plekken is Bavinck juist positief over lichamelijke opvoeding.<sup>242</sup> Bij Bavinck zijn sport en lichamelijke opvoeding twee verschillende zaken. Onder de lichamelijke beweging moeten gymnastiek en andere activiteiten zonder spel of competitie-element worden verstaan. Bavinck benadrukt dat het lichaam een geschenk van God is dat goed onderhouden moet worden, maar dat sport niet gericht moet zijn op eigen gewin en roem.<sup>243</sup> In de gereformeerde traditie werd sportbeoefening toegestaan en op zekere hoogte aangemoedigd, maar wordt het niet als een spirituele activiteit beschouwd.<sup>244</sup> Sport werd met name gezien als een middel om voor het lichaam te zorgen en mocht niet zo belangrijk gemaakt worden dat het ten koste zou gaan van hogere zaken.<sup>245</sup> Toch vond onder neocalvinisten na Bavinck vooral zijn positieve waardering van lichamelijke oefening navolging.<sup>246</sup> Bij moderne-gereformeerden wordt er dan ook volop gesport en is vooral de zondagsrust nog een heikel punt wanneer een kind

---

<sup>240</sup>Zo was Barth net zoals Bavinck en Kuyper zeer kritisch op de olympische spelen. Zie: Nick J. Watson, "New directions in theology, church and sports: A brief overview and position statement," *Theology* 121, nr. 4 (1 juli 2018): 244, <https://doi.org/10.1177/0040571X18765431>.

<sup>241</sup> L.J. Blijdorp, "Theologisch-ethische reflecties op topsport," *Theologia Reformata* 66, nr. 4 (2023): 347-48, <https://doi.org/10.21827/TR.66.4.344-359>.

<sup>242</sup> Scholten, "Abraham Kuyper hamerde al op het belang van sporten: "Een flinke kop zit alleen op een flink, gezond lichaam"".

<sup>243</sup> Scholten.

<sup>244</sup> John Fea, "Karl Barth on the Olympic Games," 5 augustus 2016, <https://currentpub.com/2016/08/05/karl-barth-on-the-olympic-games/>.

<sup>245</sup> "Abraham Kuyper hamerde al op het belang van sporten: "Een flinke kop zit alleen op een flink, gezond lichaam"".

<sup>246</sup> Blijdorp, "Theologisch-ethische reflecties op topsport," 349-50.

competitiesport op zondag wil beoefenen.<sup>247</sup> Bij bevindelijk-gereformeerden is men veel kritischer op sport. Hier komt de kritische houding ten opzichte van de wereld duidelijk naar voren. De omgang met de cultuur en met niet-gelovigen is op zijn minst voorzichtig en in sommige gevallen zelfs vermijdend te noemen, zoals blijkt uit het artikel van Jansen. Bevindelijk-gereformeerden zijn huiverig voor competitief gedrag en eergevoel. Ook vreest men dat bij teamsport gevloekt wordt en dat er vriendschappen ontstaan met ‘verkeerde vrienden’. Er lijkt echter meer ruimte te zijn voor meer individuele sporten die niet competitiegericht zijn.<sup>248</sup> Sport is hiermee dan ook geen standaardrepertoire binnen de gereformeerde rituele praktijk en geen significant onderdeel van het gemeenschapsleven.<sup>249</sup> Wanneer sport aan de orde komt in de gereformeerde traditie, gebeurt dit meer op ethische gronden dan op spirituele. De ethische noties zijn vooral gericht op zondagsrust, beschaafdheid, het verwaarlozen van de geest ten opzichte van het lichaam en idolatrie.<sup>250</sup> Hieruit valt te concluderen dat sport niet per definitie geoorloofd of ongeoorloofd is, maar dat de context hierbij van belang is. Hoewel sport bij Bavinck of Kuyper niet als spirituele of religieuze bezigheid wordt besproken, zou het wel gezien kunnen worden als een aspect van het leven waar God ‘beslag op legt’. Dit zou beredeneerd kunnen worden op basis van een neocalvinistische houding die kenmerkend is voor moderne-gereformeerden ten opzichte van de cultuur.<sup>251</sup>

---

<sup>247</sup> Zie als voorbeeld: Jasper van den Bovenkamp, “Anna van der Breggen over topsport en christen zijn,” *Magazine OnderWeg*, 11 juli 2015, <https://www.onderwegonline.nl/4378-anna-van-der-breggen-over-topsport-en-christen-zijn>.

<sup>248</sup> Bas Jansen, “Een christen mag niet opgaan in sport,” 25 juli 2011, <https://www.nd.nl/leven/sport/773033/een-christen-mag-niet-opgaan-in-sport>.

<sup>249</sup> Een onderscheid tussen verschillende vormen van sport zou helpend zijn om een nauwkeuriger evaluatie kunnen geven van de houding van de verschillende gelederen van de gereformeerde gezindte. Ook zal dan een fijnmaziger schets gegeven moeten worden van de gereformeerde gezindte dan de twee categorieën die Dekker geeft.

<sup>250</sup> Blijdorp, “Theologisch-ethische reflecties op topsport,” 347-48.

<sup>251</sup> Zoals ook te vinden bij: Blijdorp, 353.

De laatste decennia is er groeiende aandacht voor de relatie tussen sport en religie (m.n. het christendom).<sup>252</sup> Er zijn ook enkele wetenschappers die vanuit een calvinistische traditie sport wetenschappelijk trachten te duiden.<sup>253</sup> Van gedegen gereformeerde theologische duiding van het fenomeen sport in al haar facetten is in de gereformeerde theologie in Nederland echter geen sprake, aldus Blijdorp.<sup>254</sup>

#### 4.2 Mystieke ervaringen

Yaden gebruikt voor PEs en flowervaringen bij voorkeur de term STEs. Hij beschouwt beide fenomenen echter als mystieke ervaringen. Zoals inmiddels is vastgesteld kent de gereformeerde traditie ook mystieke geloofsbeleving. Het is echter de vraag of Yaden en McGinn met het woord mystiek hetzelfde bedoelen. Zoals spiritualiteit en religie termen zijn zonder een eenduidige en universele betekenis geldt dit eveneens voor het woord mystiek.<sup>255</sup> In hoofdstuk drie is aangesloten bij de definitie van McGinn om mystieke elementen in de gereformeerde spiritualiteit te onderscheiden.<sup>256</sup> Deze definitie is anders dan de definitie die in hoofdstuk twee bij Yaden is aangetroffen. Dit is begrijpelijk aangezien het doel en perspectief van beide definities verschilt. Yaden richt zich vanuit de psychologie op mystieke ervaringen, terwijl McGinn een poging doet mystieke elementen uit het christendom te destilleren. De definities verschillen onderling, maar sluiten elkaar niet uit en kunnen naast elkaar bestaan.

De kaders die in het vorige hoofdstuk zijn geformuleerd zijn geen kenmerken van de religieuze ervaringen zoals deze bij flow en PEs wel

---

<sup>252</sup> De interesse voor sport en spiritualiteit of sport en religie is er een met tal van dimensies en uiteenlopende onderwerpen. Zo wordt bijvoorbeeld onderzoek gedaan naar paulinische sportmetaforen, maar ook naar gender en gelijkheid in sport.

<sup>253</sup> Zo heeft John Bentley White een waardevolle poging gedaan op basis van gereformeerde denkbeelden sport te zien als vorm van 'worship'. Zie: John Bentley White, "Sacramentally Imagining Sports as a Form of Worship: Reappraising Sport as a Gesture of God," *Sport, Ethics and Philosophy* 12, nr. 1 (2 januari 2018): 94-114, <https://doi.org/10.1080/17511321.2017.1415369>.

<sup>254</sup> Blijdorp, "Theologisch-ethische reflecties op topsport," 344.

<sup>255</sup> Yaden en Newberg, *The Varieties of Spiritual Experience : 21st Century Research and Perspectives*, 226.

<sup>256</sup> McGinn, *The Foundations of Mysticism : Origins Tot the Fifth Century*, xvi-xvii.

zijn benoemd. Wel kan op basis van deze kaders een reactie geformuleerd worden op aspecten van beide fenomenen.

#### 4.3 Sport als bron van openbaring

Sport is geen traditionele spirituele activiteit voor de gereformeerde gezindte. Dat sport een spirituele bezigheid zou kunnen zijn is dan ook niet een mogelijkheid die meteen voor de hand ligt. Als een religieuze ervaring inhoudt dat men omgang heeft met God, waarbij God Zichzelf onthult, dan is het eerst noodzakelijk om te bepalen of sport een activiteit is waarin deze ontmoeting mogelijk is. Het roept de vraag op of God Zich alleen openbaart in reguliere traditionele praktijken van de kerk en individuele traditionele praktijken zoals meditatie, bidden en Bijbellezen. Grond voor een ruimer perspectief kan gevonden worden in de openbaringsleer. In het vorige hoofdstuk werd al aangetoond dat de gereformeerde traditie naast de bijzondere openbaring ruimte ziet voor algemene openbaring. Ook bleek niet alleen de Bijbel, maar ook de natuur een bron van openbaring te zijn. Natuur moet in deze zin breed opgevat worden als het leven buiten het kerkelijke. De algemene openbaring is echter van een andere orde dan de bijzondere openbaring en mag deze niet vervangen. Volgens sommigen krijgt de algemene openbaring zelfs pas kracht wanneer men deze aanschouwt met de bril van de bijzondere openbaring. Dit alles maakt dat sport niet uitgesloten kan worden als plaats waar openbaring kan plaatsvinden, ook al is dit wellicht niet de plek waar dit bij uitstek gebeurt.

Nu beargumenteerd is dat sport theoretisch een plek kan zijn voor openbaring is de vraag of de concepten van flow en PEs in sport te verenigen zijn met de kaders van gereformeerde spiritualiteit.

#### 4.4 In gesprek met ervaringen van zelftranscendentie

Een eerste observatie is dat beide concepten positieve ervaringen beschrijven, terwijl spirituele ervaringen in de gereformeerde traditie zowel positief als negatief kunnen zijn. De focus van het volgende gedeelte kan daarom alleen gericht zijn op positieve ervaringen.<sup>257</sup> Zowel

---

<sup>257</sup> Hiermee kan dus ook niet de dynamiek tussen positieve en negatieve ervaringen met elkaar vergeleken worden. Deze dynamiek is juist voor de gereformeerde spiritualiteit fundamenteel. Ook flow en PEs negatieve aspecten zoals de kans op verslaving. De

flow als PEs zijn ervaringen die niet op bestelling komen. Ook in de gereformeerde spiritualiteit wordt een religieuze ervaring niet als vanzelfsprekend gezien. Een religieuze ervaring is iets wat men ontvangt van God door Zijn Heilige Geest. Bij flow is er echter wel een structuur die het aannemelijker maakt dat flow zich voordoet. Dit geldt in zekere zin ook voor de gereformeerde praktijkvormen van spiritualiteit, waarbij de structuur van een kerkdienst, sacrament of gebed het waarschijnlijker maakt dat een religieuze ervaring wordt ontvangen. Flow-ervaringen vereisen oefening om ervoor te zorgen dat er een juiste balans is tussen uitdaging en vaardigheden. Het verschil ten opzichte van gereformeerde spirituele praktijken is dat deze niet altijd oefening vragen. Hoewel bepaalde praktijken zoals meditatie en een spiritueel leven wel degelijk oefening vragen om vaardiger te worden.

PEs zijn extreem vreugdevolle ervaringen die zich spontaan voordoen in interactie met de omgeving. Bij flow is de vreugde aanwezig, maar is de intensiteit soms niet gelijk aan PEs. Ook de gereformeerde spiritualiteit kent extatische spirituele ervaringen die de individuele gelovige kan beleven, zoals bij Douma is aangetroffen. PEs worden tot op heden vooral als individuele aangelegenheid gezien. Flow is niet per definitie een fenomeen dat zich voordoet als individuele praktijk, maar kan ook gemeenschappelijk beleefd worden. In die zin sluit dit aan bij meer collectieve spirituele kerkelijke activiteiten zoals samenzang. Flow kan ontstaan bij activiteiten die op zichzelf al voldoening geven. Deze waardering is ook bij Velema te bespeuren wanneer hij het heeft over de godsvrucht van zowel het beoefenen van praktijken als de religieuze ervaring die eruit voort kan komen. Ook (misschien wel juist) de praktijken zijn omgang met God.

Op het oog zijn veel eigenschappen van beide concepten niet strijdig met een gereformeerde spiritualiteit en zijn ook veel structurele en fenomenologische overeenkomsten te vinden. Echter is een fundamenteel verschil tussen het beoefenen van sport en het beoefenen van spiritualiteit de inhoud en gerichtheid van de oefening. Het primaire van sport is niet het beoefenen van gemeenschap met God. Sport kan ook niet primair op

---

ervaring zelf wordt dan niet negatief ervaren, maar het resultaat. De dynamiek bij religieuze ervaringen is juist dat een negatieve ervaring leidt tot een positief resultaat.

die manier worden ingezet. Bij het beoefenen kan wel ontmoeting met God bestaan, maar hierbij is enige voorzichtigheid en enig onderscheidingsvermogen van belang. Dit zal blijken uit het volgende gedeelte.

#### 4.5 Weging van flow en PEs op basis van gereformeerde kaders voor spiritualiteit

Volgens de gereformeerde theologie kunnen flow en PEs een spirituele ervaring zijn, mits de ervaring een gerichte ervaring is door de bijzondere openbaring en het werk van de Geest. Ook vanuit de psychologie wordt sport niet per definitie als spirituele activiteit beschouwd.<sup>258</sup> Sport is dus geen religieuze activiteit op zichzelf. Het wordt daarentegen wel aanbevolen voor het onderhouden van het lichaam en iets waarvan kan worden genoten als een gave van algemene genade.

Een theologische doordinking van sportbeoefening helpt de gereformeerde sport beter te begrijpen, te waarderen en waar mogelijk te integreren. Door sport te kaderen, wordt het voor gereformeerden duidelijk hoe ze op een passende manier met sport kunnen omgaan, zonder er volledig in op te gaan. Een gelovige wordt dan geholpen de bril van de bijzondere openbaring op te zetten en ook daar openbaring aan te treffen en te komen tot ontmoeting met God. Dat geldt voor sport in deze zin net zo goed als voor kunst, wetenschap en natuur. Een al te kritiekloze adaptatie van sport als religieuze activiteit is dan ook niet wenselijk voor de gereformeerde spiritualiteit. Want enerzijds kan sport een positieve bijdrage leveren aan de gemeenschap van de gelovige met God, anderzijds is sport meestal geen religieuze ervaring. Immers, een deel van de mensheid beoefent sport, een deel van deze sporters ervaart flow of een PE en slechts een deel daarvan ziet dit vervolgens als een religieuze ervaring. Sport is één levensterrein naast vele andere waar God zich óók laat kennen, maar neemt hier geen bijzondere plaats bij in.

De traditie kijkt met grote voorzichtigheid naar mystieke ervaringen en de mogelijke ontsparingen ervan. In sommige gevallen werd hiermee het kind met het badwater weggegooid en waren de afwijzingen van de mystiek wel erg rigoureuus. Een gebalanceerde spiritualiteit waarbij

---

<sup>258</sup> Zie hiervoor Trothen in hoofdstuk twee. Zij stelt dat van spirituele flow alleen gesproken kan worden wanneer ook sprake is van 'sanctification'.

mystiek een levendig element is, maar niet verzelfstandigd in spiritualisme of mysticisme is een van de grote uitdagingen van de gereformeerde gezindte. Het geloof is dan niet alleen orthodoxie, maar vindt dan ook bevinding. Hiermee is naast het hoofd ook plaats voor het hart. En is naast de ziel ook het lichaam van belang. Hoewel flow en PEs als belichaamde praktijken een welkome toevoeging zouden kunnen zijn, zal zorgvuldig bekeken moeten worden of ze passen in een gereformeerde geloofsbeleving. Wanneer flow en PEs bekeken worden aan de hand van de kaders van gereformeerde spiritualiteit zoals beschreven in het vorige hoofdstuk, komen er enkele kritieke punten naar voren waar deze twee concepten mogelijk buiten de vastgestelde kaders kunnen treden.

Flow en PEs zijn met name individuele ervaringen. Wanneer deze ervaringen te veel op zichzelf gaan staan en losraken van het Woord van God en de geloofsgemeenschap, dan bestaat het risico dat het echoput ervaringen worden waarin vooral *het zelf* wordt gereflecteerd. Verder kunnen extatische ervaringen een honger opwekken naar steeds meer, betere of nieuwe ervaringen van extase, waardoor men blijft zoeken en gericht wordt op zichzelf. Ook Maslow zag het risico van een te grote focus op de beleving. Wanneer dit gebeurt wordt de extatische beleving het enige einddoel van de spiritualiteit. Dit, terwijl gereformeerden stellen dat ook de oefening op zichzelf godsvrucht is en voldoening en op zijn minst reden voor dankbaarheid zou moeten geven.

Een religieuze ervaring is transformatie. De openbaring van God is niet enkel een prettig gevoel, maar is ook iets wat een mens verandert en in beweging brengt. Op veel momenten kan een sportieve beleving oppervlakkig blijven en slechts een tijdelijke sensatie van opwinding teweegbrengen, zonder dat het daadwerkelijk een diepgaande verandering teweegbrengt. De transformatie die plaatsvindt heeft onder meer als doel om steeds meer op Christus te gaan lijken in Zijn liefde. Een te grote focus op *het zelf* is dus niet passend binnen gereformeerde spiritualiteit.

Spirituele oefeningen zijn toewijding aan God. Het is niet gezegd dat bij sport geen sprake kan zijn van toewijding aan God, maar de structuur van sport is niet expliciet op God gericht. De toewijding is dan hoogstens impliciet.

## 5. Conclusie

Terug naar de onderzoeksvraag die in dit onderzoek centraal staat: *In hoeverre geeft de gereformeerde traditie ruimte om ervaringen van zelftranscendentie tijdens het beoefenen van sport te beschouwen als spirituele ervaringen?*

In het *tweede hoofdstuk* werd duidelijk dat er diverse psychologische concepten zijn die ervaringen van zelftranscendentie beschrijven (STEs). Allen beschrijven een verschillende staat, maar hebben overeenkomsten in de mate waarin *het zelf* en de wereld met elkaar versmelten. De concepten PEs en flow worden specifiek aangetroffen bij sportactiviteiten. Geconcludeerd werd dat spirituele ervaringen zijn aan te treffen bij zowel flow als PEs. Dit maakt het aannemelijk dat spirituele ervaringen kunnen voorkomen tijdens het beoefenen van sport. De beschrijving en het vergelijken van beide psychologische staten heeft aanknopingspunten gegeven om het gesprek aan te kunnen gaan met de kaders van de gereformeerde traditie voor spirituele ervaringen.

In het *derde hoofdstuk* werd een beeld te gevormd van de spiritualiteit van de gereformeerde gezindte door haar traditie te bestuderen. Het werd duidelijk dat de gereformeerde gezindte in Nederland is op te delen in bevindelijke- en moderne-gereformeerden. Verder bleek de traditie moeizame relatie te hebben gehad met mystiek. Gereformeerden zijn ook nu nog zeer voorzichtig in het zoeken naar geestelijke ervaringen. Ze moeten getoetst worden aan de Bijbel en in de geloofsgemeenschap. Bovendien mogen ze geen grond zijn voor het heil. In die voorzichtigheid en door het hanteren van een dualistisch mens- en wereldbeeld is het belang van beleving en lichamelijke achtergebleven in de gereformeerde spiritualiteit. Desondanks kent de gereformeerde traditie mystieke elementen die tot uiting komen in onder andere de unio mystica en de imago dei die ruimte geven voor een gereformeerde mystieke geloofsbeleving. Vervolgens werd duidelijk dat ook buiten de bijzondere openbaring, algemene openbaring is te vinden en dat ook spirituele ervaringen als bevinding een vorm van openbaring zijn. Vervolgens werden de kaders voor gereformeerde spiritualiteit als volgt getypeerd:

- *De verhouding tussen individuele gelovige en de gemeente* verondersteld dat spiritualiteit nooit helemaal individueel hoort te zijn en volledig los komt van de geloofsgemeenschap. Dat is de plek van interpretatie van deze ervaringen.
- *Beoefening en toewijding* wijst erop dat spiritualiteit hoewel het een geschenk van God is, ook vraagt om inzet en toewijding van de gelovige om te groeien in vaardigheid.
- *Het betreft beoefenen van de gemeenschap met God, 'In Christus' en de roeping tot 'gelijkvormigheid aan de liefde van Christus' door de Geest.* God neemt initiatief om in relatie te treden met de mens. De mens wordt geroepen om die toenadering te beantwoorden. Het is in Christus mogelijk om tot God de Vader te naderen, maar alleen door de Heilige Geest. Het beoefenen van spiritualiteit heeft ook als doel om steeds meer op Christus te lijken. Het is de Geest die spiritualiteit geeft als geschenk en als vrucht.
- *Spiritualiteit gaat gepaard met innerlijke beleving van de beoefenaar.* Spiritualiteit is ook ervaring. De mens is hierbij in het geheel betrokken. De ervaringen staan niet op zichzelf, maar de beoefenaar wordt aangeraakt. Dit leidt tot transformatie van de gelovige.
- *Ervaring is niet los van het Woord.*  
Het Woord als bijzondere openbaring is de bril waarmee gereformeerden naar de wereld en ervaringen kijken. Ervaringen zijn niet zonder meer spiritueel, men dient zelfonderzoek te doen en ook de Schrift erop na te slaan.

In het *vierde hoofdstuk* werd duidelijk dat gereformeerden een complexe relatie hebben met het fenomeen sport. De context is bepalend voor hoe men sport beoordeelt. Een gedegen wetenschappelijke theologische gereformeerde visie op sport ontbreekt echter. De gereformeerde traditie heeft mystieke elementen waar flow en PEs als mystieke concepten bij aan zouden kunnen sluiten. Hiervoor is het wel van belang dat sport een plek kan zijn waar volgens de gereformeerde leer een mystieke ervaring zou kunnen plaatsvinden. Vanuit de openbaringsleer werd duidelijk dat ervaringen van omgang met God niet beperkt zijn tot de bijzondere openbaring. Er is ook sprake van een algemene openbaring buiten het kerkelijk domein. Dit betekent dat niet uitgesloten kan worden dat God zich kan openbaren tijdens het beoefenen van sport. Vervolgens werd

duidelijk dat flow en PEs een heel aantal opvallende structurele kenmerken gemeen hebben met gereformeerde spirituele praktijken. Desondanks kan men niet per definitie spreken van een religieuze ervaring. Sterker nog, sportbeoefening is meestal geen religieuze ervaring. Sport is een van de levensterreinen waar God zich óók laat kennen, maar neemt geen bijzondere plaats in. Toch kan aandacht voor flow en PEs een waardevolle toevoeging zijn voor de gereformeerde spiritualiteit. De ervaringen moeten dan wel zijn ingebed in een bredere spirituele praktijk, waar voldoende aandacht is voor de bijzondere openbaring (in Woord en praktijken). De ervaringen mogen verder niet op zichzelf staan en dienen gericht te zijn op God. Religieuze ervaringen dienen transformatief te zijn.

De gereformeerde traditie geeft enige ruimte om ervaringen van zelftranscendentie bij het beoefenen van sport te beschouwen als religieuze of spirituele ervaringen. Deze boodschap zal echter niet in alle gelederen van de gereformeerde gezindte met open armen ontvangen worden. Binnen de bevindelijke stroming, waar men overwegend afkeurend is ten opzichte van het beoefenen van sport, zal men waarschijnlijk weinig ruimte geven aan deze visie. Binnen de neocalvinistische traditie van de moderne-gereformeerden, waar de auteur ook toebehoort, zal deze ruimte groter zijn. De traditie biedt echter geen ruimte op basis van het fenomeen sport, maar op basis van algemene openbaring. Die stelt dat buiten de bijzondere openbaring van de Schrift ook openbaring kan zijn in de rest van de werkelijkheid. Zulke ervaringen zullen dan wel met de bril van de bijzondere openbaring moeten worden bekeken en in een gelovige gemeenschap met God beleefd moeten worden door de gelovige.

## 6. Discussie en aanbevelingen

In dit onderzoek zijn diverse afslagen en keuzes gemaakt. Dit maakt dat er nog veel is om te onderzoeken en dat het onderzoek haar beperkingen kent. Tegelijkertijd levert dit onderzoek een bijdrage aan het begrip van spirituele ervaringen in de context van sport.

### *Kritische reflectie*

In dit onderzoek is relatief veel gebruik gemaakt van wat neocalvinistische auteurs beschreven hebben over sport in voornamelijk Nederlandse context. Dit kan mogelijk de beperking met zich meebrengen dat internationale inzichten worden gemist.<sup>259</sup> Verder kan de rol van sport als spirituele activiteit binnen de gereformeerde leer nog breder en dieper worden ongezoekt. Zo zijn er door anderen ook pogingen gedaan om sport niet te verantwoorden als spirituele activiteit vanuit de openbaringsleer, maar vanuit de liturgiek en de sacramentsleer.<sup>260</sup> In deze scriptie is niet gekozen om deze visie te volgen of te bespreken, maar om een eigen methode te hanteren.<sup>261</sup>

Hoewel recentere empirische onderzoeken, net zoals dit onderzoek, aantonen dat er een relatie is tussen spiritualiteit, flow en PEs, worden deze onderzoeken bekritiseerd daar ze vooral kwantitatief zijn uitgevoerd. Zo pleitten o.a. Jackson en Marsh voor een mixed-methods benadering om meer diepte en betekenis toe te voegen.<sup>262</sup>

Bij Bavinck zou het goed zijn om zijn visie van sport versus lichamelijke beweging te exploreren. Zijn positieve waardering lijkt vooral te slaan op lichamelijke beweging in de vorm van gymnastiek of andere esthetische

---

<sup>259</sup> Zie bijvoorbeeld: Nick J. Watson en Andrew Parker, "The Mystical and Sublime in Extreme Sports: Experiences of Psychological Well-Being or Christian Revelation?," *Studies in World Christianity* 21, nr. 3 (2015): 260-81, <https://doi.org/10.3366/swc.2015.0127>; Crust, "Challenging the 'myth' of a spiritual dimension in sport".

<sup>260</sup> Zie bijvoorbeeld: White, "Sacramentally Imagining Sports as a Form of Worship: Reappraising Sport as a Gesture of God".

<sup>261</sup> Sport bespreken vanuit de openbaringsleer is tijdens de afronding van het onderzoek ook recentelijk bij Blijdorp aangetroffen (december 2023). Blijdorp, "Theologisch-ethische reflecties op topsport".

<sup>262</sup> Watson en Nesti, "The Role of Spirituality in Sport Psychology Consulting: An Analysis and Integrative Review of Literature," 233.

en vaak individuele sporten. Sport daarentegen lijkt bij Bavinck betrekking te hebben op de competitieve en speelse Angelsaksische sporten zoals voetbal die intrede deden tijdens zijn leven. In het verlengde hiervan is een leemte te vinden in dit onderzoek. Het concept sport is op zichzelf in dit onderzoek niet ontleed. Het is echter een dynamisch fenomeen. Zo kan er onderscheid gemaakt worden tussen teamsporten en individuele sporten, competitieve en recreatieve sport en tussen lichamelijke opvoeding en sport.<sup>263</sup>

#### *Aanbevelingen voor toekomstig onderzoek*

Toekomstig onderzoek kan uitsluitsel geven op vraag of gereformeerde sporters ook daadwerkelijk religieuze ervaringen hebben tijdens het beoefenen van sport. De combinatie van kwalitatief en kwantitatief onderzoek zou zicht geven op het type religieuze ervaringen dat gereformeerde sporters ervaren en in welke mate ze voorkomen. Het uitvoeren van semigestructureerde interviews zou hiervoor een goede eerste stap zijn. Het zou bijvoorbeeld interessant zijn om te onderzoeken of gereformeerde sporters flow momenten herkennen, ze als spiritueel beschouwen en of dit hun religieuze leven beïnvloedt.

Het zou hiernaast voor een vollediger beeld zinvol zijn ook negatieve ervaringen tijdens het beoefenen van sport conceptueel te onderzoeken. De dynamiek tussen de positieve en negatieve ervaringen in de gereformeerde traditie zou vergeleken kunnen worden met de mogelijke dynamiek tussen positieve en negatieve ervaringen bij het beoefenen van sport. Ten slotte zou het zinvol zijn het conceptueel kader van de gereformeerde traditie niet alleen te verbreden met inzichten uit de gehele christelijke traditie, maar ook met die uit andere monotheïstische godsdiensten.

#### *Praktische toepassing*

Dit onderzoek toont aan dat er een mogelijkheid bestaat om zelftranscendente ervaringen bij het beoefenen van sport te beschouwen als spiritueel binnen de kaders van gereformeerde spiritualiteit. Dit wil niet zeggen dat zelftranscendente ervaringen tijdens sport altijd een

---

<sup>263</sup> Mogelijk kan het verschil tussen binnen- en buitensport ook van belang zijn. Mede omdat bij PEs naast sport ook natuur een trigger kan zijn.

spirituele dimensie hebben. Het openen van deze mogelijkheid kan voor gereformeerden een handvat zijn om andere delen van het leven naast het specifiek religieuze te leren zien als plek waar ook 'ontmoeting met God' kan plaatsvinden. Dit is niet een oproep om te sporten om een spirituele ervaring te krijgen. Het helpt gereformeerden, en wie voor hen geestelijk verantwoordelijk zijn, de bril op te zetten, zodat men het ook kan gaan zien en ontdekken.

## Nawoord

Bij de start van het onderzoek was, naast het beantwoorden van de onderzoeksvraag, mijn persoonlijke interesse en zoektocht of de ervaringen die ik had tijdens het sporten meer konden zijn dan simpelweg een prettige ervaring. Hoewel ik deze momenten zelf duidelijk als minder religieus ervaarde dan andere spirituele ervaringen, merkte ik dat ze heilzaam en waardevol voor me waren. Het onderzoek heeft geholpen verschillende persoonlijke ervaringen tijdens het sporten te onderscheiden. Ik zie de concepten van flow en PEs in mijn eigen sportervaringen terug en kon die ervaringen daardoor makkelijker plaatsen. Ze krijgen daardoor meer betekenis.

Het proces van deze scriptie was op zijn minst bijzonder te noemen. Deze periode stond in het teken van het verliezen van mijn fulltimebaan. Tegelijkertijd was het een tijd waarin ik veel plezier heb gehad door me te verdiepen in mijn eigen traditie. Ik kijk er met genoeg op terug.

Op deze plek past het om dank te betuigen voor mijn begeleider Prof. Dr. Christoph Hübenthal en mijn geliefde(n) die me hebben bijgestaan als klankbord tijdens het schrijven van deze scriptie.

## Literatuurlijst

- Barthelmäs, Michael, en Johannes Keller. "Antecedents, Boundary Conditions and Consequences of Flow." In *Advances in Flow Research*, onder redactie van Corinna Peifer en Stefan Engeser, 71-107. Cham: Springer International Publishing, 2021. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_3).
- Baumann, Nicola. "Autotelic Personality." In *Advances in Flow Research*, onder redactie van Corinna Peifer en Stefan Engeser, 231-61. Cham: Springer International Publishing, 2021. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_9).
- Bavinck, Herman. *Gereformeerde dogmatiek*. 4de dr. 1 vols. Kampen: Kok, 1929.
- — —. *Gereformeerde ethiek*. Onder redactie van Dirk van Keulen. Utrecht: Uitgeverij KokBoekencentrum, 2019.
- Bekkum, Koert van. "Verlangen naar tastbare genade." In *Proeven van spiritualiteit : bijdragen ter gelegenheid van 160 jaar Theologische Universiteit Kampen*, onder redactie van Pieter Niemeijer en Hans de Wolf. TU-bezinningsreeks. Barneveld: Vuurbaak, 2014.
- Berkhof, H. *Christelijk geloof : een inleiding tot de geloofsleer*. 5de dr. Nijkerk: Callenbach, 1984.
- Blijdorp, L.J. "Hoe sportief is de kerk?" *Magazine OnderWeg*, 11 juli 2015. <https://www.onderwegonline.nl/4372-hoe-sportief-is-de-kerk>.
- — —. "Theologisch-ethische reflecties op topsport." *Theologia Reformata* 66, nr. 4 (2023): 344-59. <https://doi.org/10.21827/TR.66.4.344-359>.
- Bottenburg, Maarten van. "Verbreiding en onderscheiding: Enige hoofdlijnen in de sociale geschiedenis van de sport", 1995.
- Bovenkamp, Jasper van den. "Anna van der Breggen over topsport en christen zijn." *Magazine OnderWeg*, 11 juli 2015. <https://www.onderwegonline.nl/4378-anna-van-der-breggen-over-topsport-en-christen-zijn>.
- Bridgman, Todd, Stephen Cummings, en John Ballard. "Who Built Maslow's Pyramid? A History of the Creation of Management Studies' Most Famous Symbol and Its Implications for Management Education." *Academy of Management learning & education* 18, nr. 1 (2019): 81-98.
- Brink, G. van den, en M. van Campen. *Geground geloof : kernpunten uit de geloofsleer : in bijbels, historisch en belijdend perspectief*. Zoetermeer: Boekencentrum, 1996.
- Brink, G. van den, en C. van der Kooi. *Christelijke dogmatiek : een inleiding*. Zoetermeer: Boekencentrum, 2012.
- Bruijne, A.L.Th. de. "Ethiek en spiritualiteit." In *Gereformeerde theologie vandaag : oriëntatie en verantwoording*, onder redactie van A.L.Th. de Bruijne, Vol. 4. TU-bezinningsreeks. Barneveld: De Vuurbaak, 2004.

- Burger, Hans. *Being in Christ : A Biblical and Systematic Investigation in a Reformed Perspective*. Eugene, Oregon: Wipf & Stock, 2008.
- Büssing, Arndt. "Measures." In *Oxford Textbook of Spirituality in Healthcare*, onder redactie van Mark R Cobb, Christina M Puchalski, en Bruce Rumbold. Oxford University Press, 2012.  
<https://doi.org/10.1093/med/9780199571390.003.0044>.
- Cherry, Kendra. "Peak Experiences in Psychology." *Verywell Mind*. Geraadpleegd 20 december 2023. <https://www.verywellmind.com/what-are-peak-experiences-2795268>.
- Crust, Lee. "Challenging the "Myth" of a Spiritual Dimension in Sport." *Athletic insight* 8, nr. 2 (2006): 17-31.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow : psychologie van de optimale ervaring*. Vertaald door Henk Moerdijk. Amsterdam: Uitgeverij Boom, 1999.
- Dekker, G. *Zie hoe alles hier verandert : het verloop van de gereformeerden*. Utrecht: Uitgeverij Kok, 2016.
- Douma, J.R. *Veni Creator Spiritus : de meditatie en het preekproces*. Kampen: Kok, 2000.
- Engeser, Stefan, Anja Schiepe-Tiska, en Corinna Peifer. "Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow." In *Advances in Flow Research*, onder redactie van Corinna Peifer en Stefan Engeser, 1-29. Cham: Springer International Publishing, 2021. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_1).
- Fea, John. "Karl Barth on the Olympic Games", 5 augustus 2016.  
<https://currentpub.com/2016/08/05/karl-barth-on-the-olympic-games/>.
- Jansen, Bas. "Een christen mag niet opgaan in sport", 25 juli 2011.  
<https://www.nd.nl/leven/sport/773033/een-christen-mag-niet-opgaan-in-sport>.
- Lietaert Peerbolte, L.J. "Sport en de Bijbel." *Theologia Reformata* 66, nr. 4 (2023): 331-43. <https://doi.org/10.21827/TR.66.4.331-343>.
- Lynn, Quinten K. "Sacred sport : a study of student athletes' sanctification of sport." PhD diss., Bowling Green State University, 2008.  
[http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc\\_num=bgsu1225644369](http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=bgsu1225644369).
- Maslow, Abraham H. "A theory of human motivation." *Psychological Review* 50, nr. 4 (1943): 370-96. <https://doi.org/10.1037/h0054346>.
- — —. "Cognition of Being in the Peak Experiences." *The Journal of Genetic Psychology* 94, nr. 1 (1 maart 1959): 43-66.  
<https://doi.org/10.1080/00221325.1959.10532434>.
- — —. "Lessons from the Peak-Experiences." *Journal of Humanistic Psychology* 2, nr. 1 (1 januari 1962): 9-18. <https://doi.org/10.1177/002216786200200102>.
- — —. "New introduction: Religions, values, and peak-experiences." *Journal of Transpersonal Psychology* 2, nr. 2 (1970): 83-90.

- McGinn, Bernard. *The Foundations of Mysticism : Origins Tot the Fifth Century*. 1ste dr. The Presence of God : A History of Western Christian Mysticism 1. New York: Crossroad, 1991.
- McInman, Adrian D., en J. Robert Grove. "Peak Moments in Sport: A Literature Review." *Quest* 43, nr. 3 (1 december 1991): 333-51. <https://doi.org/10.1080/00336297.1991.10484035>.
- Moneta, Giovanni B. "On the Conceptualization and Measurement of Flow." In *Advances in Flow Research*, onder redactie van Corinna Peifer en Stefan Engeser, 31-69. Cham: Springer International Publishing, 2021. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_2).
- Murphy, Michael, en Rhea A. White. *In the Zone : Transcendent Experience in Sports*. New York: Open Road Integrated Media, 2011. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=822473>.
- Nakamura, Jeanne, en Mihaly Csikszentmihalyi. "The Experience of Flow Theory and Research." In *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, onder redactie van C. R. Snyder, Shane J. Lopez, Lisa M. Edwards, en Susana C. Marques, 0. Oxford University Press, 2021. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.16>.
- Paas, Stefan. "Nieuwe structuren voor de gereformeerde geloofsbeleving." In *Postmodern gereformeerd : naar een visie op christen-zijn in de hedendaagse belevingscultuur*, onder redactie van Pieter Beunder, Willem Lock, Robert van Putten, en Gert Weerheim. Amsterdam: Buijten & Schipperheijn Motief, 2009.
- Pak, G. Sujin. "John Calvin." In *Protestants and Mysticism in Reformation Europe*, onder redactie van Ronald K. Rittgers en Vincent Everer. St Andrews Studies in Reformation History, 2468-4317. Leiden ; Brill, 2019.
- Pargament, Kenneth I. "Searching for the sacred: Toward a nonreductionistic theory of spirituality.", 2013. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/14045-014>.
- Pargament, Kenneth I., Doug Oman, Julie Pomerleau, en Annette Mahoney. "Some contributions of a psychological approach to the study of the sacred." *Religion* 47, nr. 4 (2 oktober 2017): 718-44. <https://doi.org/10.1080/0048721X.2017.1333205>.
- Parker, Andrew, en J. Stuart Weir. "Sport, spirituality and Protestantism: A historical overview." *Theology* 115, nr. 4 (2012): 253-65. <https://doi.org/10.1177/0040571X12440921>.
- Privette, Gayle. "Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences." *Journal of Personality and Social Psychology* 45, nr. 6 (1983): 1361-68. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.45.6.1361>.
- Ravizza, Kenneth. "Peak Experiences in Sport." *Journal of Humanistic Psychology* 17, nr. 4 (1977): 35-40.

- Rittgers, Ronald K., en Vincent Evener. *Protestants and Mysticism in Reformation Europe*. St Andrews Studies in Reformation History, 2468-4317. Leiden ; Brill, 2019.
- Rosas, David Antonio, Natalia Padilla-Zea, en Daniel Burgos. "Validated Questionnaires in Flow Theory: A Systematic Review." *Electronics* 12, nr. 13 (2023): 2769. <https://doi.org/10.3390/electronics12132769>.
- Ruijter, C.J. de. "Een tempel in herbouw-over zintuigen in de liturgie." *Magazine OnderWeg*. Geraadpleegd 11 december 2023. <https://www.onderwegonline.nl/21615-ee-tempel-in-herbouw-over-zintuigen-in-de-liturgie>.
- Sainz, Monica Emmanuelle. "An Investigation of the Flow State and Spirituality/Religiosity in College Student Athletes." PhD diss., "An Investigation of the Flow State and Spirituality/Religiosity in College Student Athletes" (PhD dis., United States Sports Academy, 200).
- Scholten, Esther. "Abraham Kuyper hamerde al op het belang van sporten: "Een flinke kop zit alleen op een flink, gezond lichaam." 11 november 2022. <https://www.trouw.nl/sport/abraham-kuyper-hamerde-al-op-het-belang-van-sporten-ee-flinke-kop-zit-alleen-op-ee-flink-gezond-lichaam~bfaa0602/>.
- Sell, Alan PF. "Reformed reflections on spirituality." *Reformed Review* 56, nr. 2 (2002).
- Sheldrake, Philip. *Spirituality: a very short introduction*. 1ste dr. Very short introductions 336. Oxford: Oxford University Press, 2012.
- Stoll, Oliver, en Michele Ufer. "Flow in Sports and Exercise: A Historical Overview." In *Advances in Flow Research*, onder redactie van Corinna Peifer en Stefan Engeser, 351-75. Cham: Springer International Publishing, 2021. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_13).
- Trothen, Tracy J. "Finding Hope in Sport", 20 oktober 2022. [https://blogs.lse.ac.uk/religionglobalsociety/2022/10/finding-hope-in-sport/#\\_ftn4](https://blogs.lse.ac.uk/religionglobalsociety/2022/10/finding-hope-in-sport/#_ftn4).
- — —. "Spirituality and Sport: Searching for the Sacred." *Spirituality, Sport, and Doping: More than Just a Game*, 2018, 1-23.
- — —. *Spirituality, Sport, and Doping: More than Just a Game*. SpringerBriefs in Religious Studies. Cham, Switzerland: Springer, 2018. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1920625>.
- — —. "Sport, Spirituality, and Religion: New Intersections." In *Sport, Spirituality, and Religion: New Intersections*, onder redactie van Tracy J. Trothen. Basel, Switzerland: MDPI, 2019.
- Velema, W.H. *Nieuw zicht op gereformeerde spiritualiteit*. Kampen: Kok Voorhoeve, 1990.

- Voetius, Gisbertus 1589-1676. *Gisbertus Voetius: De praktijk der godzaligheid (Ta askētika sive Exercitia pietatis, 1664)*. Vertaald door C.A. de Niet. Vol. 2. Monografieën Gereformeerd piëtisme. Utrecht: De Banier, 1996.
- Watson, Nick J. "New directions in theology, church and sports: A brief overview and position statement." *Theology* 121, nr. 4 (1 juli 2018): 243-51.  
<https://doi.org/10.1177/0040571X18765431>.
- Watson, Nick J., en Mark Nesti. "The Role of Spirituality in Sport Psychology Consulting: An Analysis and Integrative Review of Literature." *Journal of Applied Sport Psychology* 17, nr. 3 (1 september 2005): 228-39.  
<https://doi.org/10.1080/10413200591010102>.
- Watson, Nick J., en Andrew Parker. "The Mystical and Sublime in Extreme Sports: Experiences of Psychological Well-Being or Christian Revelation?" *Studies in World Christianity* 21, nr. 3 (2015): 260-81.  
<https://doi.org/10.3366/swc.2015.0127>.
- White, John Bentley. "Sacramentally Imagining Sports as a Form of Worship: Reappraising Sport as a Gesture of God." *Sport, Ethics and Philosophy* 12, nr. 1 (2 januari 2018): 94-114.  
<https://doi.org/10.1080/17511321.2017.1415369>.
- Yaden, David Bryce, Jonathan Haidt, Ralph W. Hood, David R. Vago, en Andrew B. Newberg. "The Varieties of Self-Transcendent Experience." *Review of General Psychology* 21, nr. 2 (1 juni 2017): 143-60.  
<https://doi.org/10.1037/gpr0000102>.
- Yaden, David Bryce, en Andrew B. Newberg. *The Varieties of Spiritual Experience : 21st Century Research and Perspectives*. New York, NY: Oxford University Press, 2022.  
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=3346812>.