

► nou jij weer

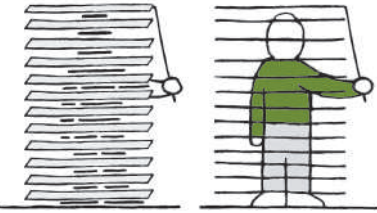
## Retro calvinisme

Een streng protestants opgevoede kennis zei eens pinnig: „Zeg, ik ben opgegroeid met een boze God die strenge regels stelde en me strafte. De afgelopen jaren is er gelukkig een nieuwe spiritualiteit die zegt: voel je vrij, wees positief en luister naar je gevoel. Maar nou kom jij weer met zelfbeheersing, regels en straf!”

Ik begrijp haar wel. Ze komt uit een humorloos en negatief geloof dat haar probeerde te helpen door helaas alleen kritiek te leveren op wat ze verkeerd deed en nooit eens een compliment voor wat ze goed deed. Dat is de reden dat ze nog steeds opstandig wordt bij woorden als regels en straf. En misschien is dat uiteindelijk ook wel de reden dat moderne spiritualiteit in ons land zo'n halfzachte, mierzoete hap is. Door alles wat riekert naar negativiteit te weren wordt het smakeloos, sentimenteel en stierl. En dus leugenachtig.

Om het goede te doen hebben wij mensen regels, discipline en straf nodig. Wij kunnen het kwaad ontkennen maar het kwaad ontkenen ons niet. Discipline en regels zijn vervelend maar leven zonder is veel erger. Je betaalt nu een kleine prijs of straks een grote. Zelfbeheersing lijkt een offergave maar is slim eigenbelang.

Het boek *Zo werkt dat in Nederland* stelt: „Halverwege de zestiende eeuw werd het calvinisme (...) met groot succes de dominante religie. Het benadrukte dat alle mensen onvolmaakt geboren worden, geneigd tot zonde, en dat je er je hele leven aan moet werken om jezelf te verbeteren (...) Daarom moet iedereen zijn eigen gedrag onder de loep nemen om na te



Illustratie Tomas Schats

gaan welke smetten er aan kleven, om daar dan aan te werken. Dat was dus eerder een oproep tot individueel zelfonderzoek dan tot collectieve geloofsuiting. Tot op de dag van vandaag bevorderen calvinistische kerken met hun vrij lege, weinig versierde en witte interieur een individualistische, naar binnen gekeerde stemming.”

Als je zoiets leest kan je niet anders concluderen dan dat het calvinisme, dat zijn dominante positie tot ongeveer 1850 behield, zo slecht nog niet was, vooral dat individuele zelfonderzoek en er je hele leven aan moet werken om jezelf te verbeteren. Nederland van 2008 kan daar nog wat van leren. Die trendy spiritualiteit is in principe goed nieuws. Maar het mag best iets calvinistischer.

FRANÇOIS DE WAAL

Televiemaker François de Waal is op zoek naar no-nonsense spiritualiteit.

► dagansicht



©Boomerang.nl

Dagansicht is een 'beeldcolumn', die commentaar geeft op de actualiteit.

Zelf een dagansicht insturen? boomerang.nl/nrcnext

Dagansicht is een project van Boomerang Media en nrc.next.

► 160

Als ik echt kies heb ik geen keus: dan kies ik onvoorwaardelijk. Als ik echt kies heb ik geen keus: dan kies ik authentiek. Als ik echt kies is er geen dilemma.

JONNE TWERDA  
UTRECHT

Een '160' is een gedicht van 160 tekens inclusief spaties: het maximale formaat van een sms'je. Zelf een 160 in via [www.precies160.nl](http://www.precies160.nl) of 06-18881117 (25 ct per bericht)

# In het water voel ik me harmonieus

## Zo blijft Hinkelien Schreuder geïnspireerd

► Hinkelien Schreuder (24) is zwemster en doet mee aan de Olympische Spelen.

► Na een jaar met tegenvallers, zwemt ze nu weer op topniveau.

Door MARLEEN LUIJT

Zwemster Hinkelien Schreuder (24) doet volgende week mee aan de Olympische Spelen in China. Ze zwemt er één persoonlijke afstand, de 50 meter vrij, en twee estafettes: de vier keer 100 meter vrij en de vier keer 100 meter wissel.

Ze plaatste zich voor de Spelen bij de Europese kampioenschappen in maart, het laatste kwalificatiement. Acht Nederlanders zwommen de 100 meter vrij. De snelste vier zouden verzekerd zijn van een startbewijs op de Spelen. „Ik had de vierde tijd, met 54.59 seconden. De mensen na mij kwamen niet onder mijn tijd. Een vriendin riep vanaf de tribune: 'Je zit erbij! Je zit erbij!' Na de EK hebben we op de bank thuis een vreugdedansje gedaan.”

Het is donderdagochtend 3 juli, anderhalve week voor de zwemploeg naar China vertrekt. Het is de eerste keer dat ze meedoet met een Olympische Spelen, vertelt Hinkelien Schreuder. Ze straalt als ze erover vertelt.

Sinds haar vijftiende zwemt ze op topniveau en in 2001 werd ze uitgeroepen tot 'Belofte van het Jaar'. Ze beoefende vroeger wel meer sporten, waaronder turnen, tennis en paardrijden, maar in zwemmen was ze het best. Ze deed vwo in Goor en later Holten en ging standaard na school naar het zwembad. Logisch dus, zou je denken, dat ze de Spelen heeft gehaald.

Toch heeft Hinkelien Schreuder ook veel tegenslagen gekend. Zo heeft de zwemster zich in 2004 geprobeerd te plaatsen voor de Spelen in Athene. Dat lukte niet. Veel sporters zetten na zo'n grote teleurstelling niet door, zegt Mandy van Rooden, die haar drie jaar coachte. „Maar Hinkelien is een echte doorzetter.”

Waarom wist je je niet te kwalificeren voor Athene in 2004?

„Ik was zo vastberaden om mijn doel te halen, dat ik te rigouzeus te werk ging. Ik ging door terwijl ik mijn grenzen al bereikt had. Elke dag trainde ik twee keer. En ik deed krachttraining, maar een herstelperiode bouwde ik niet in. Dat doe je op een trainingskamp ook, maar ik maakte van het hele jaar een trainingskamp. Mijn zwemprestaties werden slechter, ik haalde mijn eigen niveau niet eens.”

Hoe heb je je weer opgeladen om door te gaan met zwemmen?

„Het was een teleurstelling dat ik me niet plaatste, maar je raakt niet van de ene op de andere dag overtraind natuurlijk. Het zat er aan te komen. Eén dag ben ik heel erg verdrietig geweest. Ik kwam thuis van de Nederlandse kampioenschappen, waar ik me had moeten plaatsen, en heb de

hele dag huilbuien gehad. Maar tegenvallers horen erbij, bij topsport. Direct erna heb ik gewoon weer toernooien gezwommen.”

Heb je wel eens gedacht: nu stop ik met zwemmen?

„Ja hoor, meerdere keren. In de jeugd een keer, want ik kon het niet vinden met de meisjes uit mijn ploeg. En in 2006, toen ik in Australië zat voor ruim een half jaar. Ik wilde altijd nog een keer in het buitenland wonen en ik kon regelen dat ik mijn stage die ik voor mijn studie fysiotherapie moest lopen, daar kon doen. Ik werkte er bij een fysiotherapeut, maar trainde ook nog. De verhouding raakte een beetje zoek. Ik stond op om half 5 's ochtends, trainde tot zeven uur, ging werken van 8 tot 14 uur, 's middags lag ik weer in het water tot half zes,

Hoe kan het dat je dan toch hebt geplaatst?

„Ja, ongelooflijk wat er in zo'n korte tijd kan veranderen. Ik had even genoeg van mijn studie na die stage, ben weer gaan zwemmen, pakte mijn sociale leven op in Eindhoven en ging trainen onder Marcel Wouda. De samenwerking met hem verloopt erg goed. Hij is zelf topzwemmer geweest en herkent veel dingen. Ik kan nog wel eens doorslaan in perfectionisme. Hij remt dat af.”

Wat bedoel je met 'ik kan doorslaan in perfectionisme'?

„Ik denk dat veel topsporters perfectionistisch zijn. Dat heb je ook nodig. Maar er moet wel een balans zijn. Marcel zegt dan: we passen de training aan. Mijn doelen zijn nog even hoog, maar ik wil ze op een andere manier bereiken dan vroeger. Ik hoef niet meer alles tot in de puntjes in eigen hand te houden.”

Waarom kun je de controle nu wel loslaten?

„Ik heb er meer vertrouwen in dat het goed komt, dat maakt me een stuk rustiger. Hoe dat komt? Ervaring, denk ik. Als er drukke tijden aankomen, zeg ik vaker 'nee' tegen mensen.”

Toch studeer je er bijvoorbeeld nog wel naast.

„Ja, alhoewel mijn studie fysiotherapie vanwege het zwemmen nu op een laag pitje staat. Na de Spelen zit ik in mijn zevende jaar en wil ik het afronden.”

Hoe heb je je voorbereid op de Spelen?

„Ik heb mijn ritme proberen aan te passen, zodat ik bij aankomst niet al te veel last heb van een jetlag. Normaal sta ik op om zes uur, maar dat vervroeg ik elke dag met een half uur. Ook wil ik op tijd naar bed, maar dat lukt niet altijd. Mijn tijd buiten het zwembad is helemaal vol gepland met interviews, fotosessies en clinics. Ook heb al veel nagedacht over China, zodat ik niet voor verrassingen kom te staan.”

Hoe dan?

„Nou, ik probeer van tevoren te bedenken hoe alles zal zijn. Als ik in de auto zit of het zwembad binnenloop, ga ik mijn programma in China na en probeer ik dingen te visualiseren zoals de startblokken. Je bent erg afhankelijk van de buitenwereld dus je kunt niet vaststellen dat je straks om zes uur gaat eten en na een half uur weer terugbent op je kamer. Want ja, de bus rijdt misschien niet op tijd. Het is niet doemdenken hoor. Maar het is fijn om niet compleet verrast te worden straks. Vergelijk het met een sollicitatiegesprek, daar bereid je je ook op voor.”

Ben je gespannen?

„Ik ben nu nog niet zenuwachtig, dat zal wel komen vlak voordat ik moet starten. Ik heb er altijd al van gedroomd om een Olympische Spelen mee te maken. Maar op het moment dat het startsignaal klinkt, zijn al die kriebels weg. Alle gedachten worden uitgeschakeld. Dan is het zaak dat ik die zwarte lijnen op de bodem van het bad zo snel mogelijk onder me voorbij zie schieten.”

Wanneer begon je weer met zwemmen?

„In september. Mijn trainingsgroep was toen al drie weken bezig. Ondanks mijn twijfels en de late start, heb ik me deze keer toch weten te plaatsen voor de Spelen.”



Foto Lars van den Brink