
Overgewicht is een spiritueel probleem



Huub ter Haar

zorgpionier en theoloog

Het aantal mensen in Nederland met ernstig overgewicht heeft een nieuw record bereikt en meer dan de helft van alle Nederlanders heeft overgewicht. Nu al kampt een derde (!) van de bevolking in Zuid-Limburg met (pre)diabetes.

De gevolgen zijn dramatisch, zeker op langere termijn. De kosten van de gezondheidszorg raken aan een plafond. Als oorzaken van het overgewicht worden het overaanbod van gemaksvoesel, te weinig beweging en te veel stress gezien. Leefstijlverbetering zou de weg moeten zijn om deze verzieking te keren. Alleen, hoe komt het dat velen dat niet lukt? We moeten oog krijgen voor de onderliggende oorzaken.

In mijn ervaring – met het groepsgewijze keren van diabetes type 2 – zie ik dat mensen met ernstig overgewicht de signalen van vervreemding aanvankelijk

niet herkennen en begrijpen. Die uiten zich in het dempen van onvermogen en onrust, door bijvoorbeeld een zak chips weg te werken.

De vervreemding tekent zich ook af in het zoeken naar oplossingen buiten jezelf, zoals de (para)medicus, tabletten, het afvalprogramma of de therapeut. En toch verandert er vaak weinig...

Stress over deze gevangenschap versterkt nog eens de cirkel van gevangenschap. Waar ligt de sleutel om hier uit te kunnen stappen?

Overgewicht is in mijn ogen in veel gevallen een spiritueel probleem. Mensen zijn niet meer verbonden met goed le-

Om het leven draaglijk te houden kies je dan voor troost- of slachtoffergedrag of controlezucht

ven. Goed leven houdt in dat je kunt sturen, je energie kunt managen en zin kunt ervaren. Velen weten niet meer hoe je echt contact maakt met je lijf, de ander, de leefomgeving en grotere verbanden.

Er is maar één oplossing: het kweken van bewustzijn van de genoemde vervreemding. In vrijwel elk mensenleven zijn patronen ontstaan die je afhouden van gezond gedrag. Patronen die het leren hanteren van een onveilige jeugd, een knellende relatie of een laag zelfbeeld op afstand houden. Om het leven draaglijk te houden kies je dan voor troost- of slachtoffergedrag of controlezucht: ‘Dat extra glas wijn geeft mij ontspanning.’

Pas als mensen zich bewust worden van die vervreemdende patronen, kunnen ze hun regie, energie en levensdoel her vinden. Dan is de keuze voor onbewerkt voedsel, meer bewegen en gericht ontspannen een gevolg. Thuiskomen in jezelf, in contact zijn met de ander en met de leefomgeving is belangrijk, omdat het mede tot heling leidt.
