INTERVIEW

Professor filosofie Marc Van den Bossche vertelt over hoe sport zijn leven veranderde

**Sport als levenskunst, een pleidooi voor lichamelijkheid**

**Zijn passie voor sport, nietsontziende eerlijkheid en ragfijne schrijfstijl laat VUB-professor filosofie Marc Van den Bossche los in columns*.* En in zijn boeken *Wielrennen* en *Sport als levenskunst*, dat binnenkort in het Frans verschijnt. Een gesprek over hoe actief sporten het leven van intellectuelen kan veranderen, met dank aan Friedrich Nietzsche maar zonder dank aan Jean-Paul Sartre.**

Een vriendelijke, wat ingetogen man met bril opent de deur. Van top tot teen in het zwart gekleed. Een echte filosoof! Hij ontvangt in zijn ruime en heldere appartement in het centrum van Sint-Gillis-Dendermonde. Overal staat het er vol van: honderden boeken, netjes opgetast in een aantal bibliotheken. Helemaal in het midden staat een fiets op de rollen. Alsof Marc Van den Bossche zijn bestaan tot de essentie ervan herleidt in zijn woonkamer: schrijven en sporten.

Zijn lezers weten dat het leven van de 53-jarige professor filosofie leest als een roman - helaas soms. Samengevat: hij begint als een overwerkte sport- en later cultuurjournalist van *De Morgen* die naar eigen zeggen rookt, sociaal drinkt en zijn lichaam verwaarloost. Tot een zwaar verkeersongeval hem wakker schudt. Hij verlaat de journalistiek, wordt doctor in de filosofie en daarna professor aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB), ontdekt de geneugten van sport, loopt marathons, geeft de sport als ecologie van het lichaam een plaats in zijn filosofie. Relationeel ziet hij de verhouding met de moeder van zijn twee kinderen beëindigd, vindt opnieuw het geluk, tot zijn partner Hilde met wie hij net wil samenwonen te horen krijgt dat ze ongeneeslijk ziek is en ze zowat een jaar later, op haar vijftigste, kort na hun huwelijk, de strijd verliest.

**Waarom bent u geen journalist gebleven?**

Marc Van den Bossche: “Rond 1988 riep mijn hoofdredacteur bij *De Morgen*, Paul Goossens, me bij zich, nadat ik Bob Verbeeck geïnterviewd had, de Europese kampioen indooratletiek 3.000 meter. Verbeeck had in Iowa gestudeerd, was teruggekeerd naar België en begon net zijn zaak in sportmarketing uit te bouwen, de voorloper van het huidige bedrijf Golazo dat onder meer de Ivo Van Damme Memorial organiseert. Tijdens mijn gesprek met Verbeeck ging het over een zwaar auto-ongeval dat hij meegemaakt had. Ik had een titel bedacht die over de zin van het leven ging. Goossens zei dat ik met mijn filosofische inslag op de cultuurredactie thuishoorde en dus heb ik de overstap gemaakt. Waarom ik dan uit de journalistiek verdwenen ben? Door mijn auto-ongeval in 1989. Ik was opgeleefd, leeg. *De Morgen* was compleet onderbezet en had financiële problemen. Dit kan niet meer, dacht ik. Ik leidde ook een leven met zwaar roken, weinig slapen en graag een glas drinken, zoals vele journalisten toentertijd. Toen kwam er een aanbod om te solliciteren bij de VUB. De kans om te doctoreren in de filosofie kon ik niet laten liggen. Uiteindelijk ben ik professor geworden.”

**Stel dat u één voorwerp mag meenemen om op een onbewoond eiland te leven: kiest u voor uw koersfiets? Of voor een boek met het verzameld werk van Friedrich Nietzsche, uw favoriete filosoof?**

“Als ik op dat eiland zou kunnen lopen, zou ik dat combineren met Nietzsche lezen. Als ik zou moeten kiezen tussen niet meer lezen of niet meer sporten, dan kies ik ervoor om te blijven sporten. (merkt mijn ietwat verwonderde blik op) Ja, ik blijf erbij dat wij op de eerste plaats in de wereld staan als *lichamelijke* wezens. En hoe wij met ons lichaam omgaan heeft zijn weerslag op ons geestelijke functioneren, op hoe we denken en op hoe we gestemd zijn. En dan zou ik op dat eiland gewoon zelf mijn verzameld werk schrijven. (lacht) Ik spreek trouwens liever van lichaamscultuur dan van sport.”

**Hoe ziet u die lichaamscultuur?**

“Ik ben er voorstander van om in ons dagelijks leven zoveel mogelijk lichaamscultuur in te bouwen, en dat aspect vind ik wel een beetje verloren gaan. Er wordt veel promotie gemaakt voor sportactiviteiten maar los daarvan stopt het plots. Terwijl ik lichaamscultuur in een veel bredere context zie: als een ecologie van jezelf en je omgeving. Mobiliteit is een ecologisch probleem, maar ook een probleem van lichaamscultuur. Neem de fiets en ga te voet waar mogelijk. In Kopenhagen gebruiken twee inwoners op de tien de auto om naar het werk te gaan. In Brussel bedraagt dat aantal zeven op de tien.”

**Uw ideeën over lichaamscultuur als ecologie van onszelf en de omgeving botsen met een religieuze en zelfs filosofische traditie die de aandacht voor het lichaam ondergeschikt maakt aan de geest. Het lichaam, dat was vies, zondig of louter omhulsel voor de geest.**

 “Het lichamelijke aspect is in de cultuur en filosofie eeuwenlang uitgesloten. Immanuel Kant, de beroemde Verlichtingsfilosoof, had het eind achttiende eeuw over de reine, zuivere rede die niet bezoedeld zou worden door lichamelijke en emotionele aspecten. Maar dat bestaat niet, zo’n denken. Dat denken van ons zit in een lichaam, en dat lichaam zit in een omgeving en in welke omgeving wij ons bevinden bepaalt onze lichamelijkheid en emotie. En zo wordt ook ons denken beïnvloed. De traditie ging uit van topdown, van boven naar beneden, maar nu gaat men meer en meer uit van een bottomupvisie: letterlijk van waar we ons met de voeten op de aarde bevinden, hoe we bewegen en hoe we daar dan rationeel op reageren. Kijk naar ontwenningsverschijnselen van duursporters en andere topsporters die gestopt zijn: zij worden meer dan eens depressief, slapeloos. Dat verbaast me niet. Vandaar de lichaamszorg als belangrijkste onderdeel van ons welzijn. Het denken komt in tweede instantie.”

**Dacht u zo al over sport toen u nog sportjournalist was?**

“Nee. Om te beginnen is de maatschappelijke context veranderd. Zelf sporten en gezond leven was eind de jaren tachtig nog niet zo’n maatschappelijk thema als nu. Het is door mijn doctoraat en filosofisch werk dat ik het belang van lichamelijkheid ben gaan bekijken. (gooit het over een andere boeg) Ik heb trouwens geen probleem met topsport. Maar er is meer dan dat. Ik vraag alleen maar om de visie op sport open te trekken. Als je altijd maar uitgaat van presteren en de beste en de slankste zijn, dan ga je voorbij aan de essentie van sport. Kijk, ik woon op een honderdtal meter van een atletiekpiste. Daar zie je mensen sporten die niet altijd zeer strak in hun lijf zitten en nooit een wedstrijd zullen winnen of nooit een tienkilometerwedstrijd zullen uitlopen. Maar met wat hen gegeven is, met hun lichamelijkheid, gaan ze toch aan de slag. En waarom kan ieder van ons dat niet doen in zijn eigen dagschema en eigen manier van leven? Het heeft natuurlijk een aantal gevolgen, als je sport niet alleen meer ziet als louter presteren op die ene dag in die ene wedstrijd. Het gaat om het plezier van sporten op het moment zelf. Het gaat om de levensstijl, om het feit dat je je verzorgt, dat je de zelfdiscipline vertoont om te trainen, om je voeding te verzorgen, om je rust te nemen, om de slaap, om je hele lichaamshygiëne. Dat is wat van een atleet ook een filosofisch geïnspireerd atleet maakt: dat je veel verder kijkt dan alleen maar die ene prestatie op die ene dag.”

**Is sporten onontbeerlijk voor de mens om zich goed in zijn vel te voelen en om al zijn mogelijkheden te ontplooien?**

“Ook daar zou ik de term sport willen opentrekken naar lichaamscultuur. Ik denk dat het voor elke mens een opgave is om te zoeken hoe hij het best met zijn lichaam omgaat en dat die omgang het eerste is wat de kwaliteit van je leven bepaalt. Nu, ieder mens is anders. Er zijn er die verslaafd raken aan sport en stevige inspanningen. Het heeft ook te maken met je hormonale huishouding en hoe je genetisch bepaald bent. Ik beweer niet dat iedereen zich elke dag in het zweet moet werken, maar ik denk wel dat het nodig is dat je nadenkt over hoe je lichaam functioneert en wat voor jou nodig is. En dat kan ver gaan. Ik kan me best voorstellen dat iemand veel danst: ook dat is lichaamscultuur. Het hoeft niet per se sport te zijn in de enge betekenis. Zolang we er bij stilstaan over hoe we met ons lichaam omgaan. Wat ik ook bedoel is dat je sport niet moet zien als middel tot een bepaald doel maar dat sport en de beleving ervan een doel op zich zijn, waarde op zich hebben. In een bepaalde opvatting van het westerse denken gaat dat aspect verloren. Ik trainde eens in het fitnesscentrum van de VUB: twintig minuten op de loopband, twintig minuten op de crosstrainer en twintig op de step. Iemand vroeg me waarvoor die trainingen dienden. Ik zei dat ik dat niet wist; fitnessen was gewoon plezant. Dat mag toch óók?”

**Hebben uw studenten oren naar wat u zegt?**

“Het belang van lichamelijkheid neemt toe, ook in academische kringen. Dat merk je onder meer aan het aantal studies, thesissen en doctoraten waarin lichamelijkheid aan bod komt. Ik kom nog uit een sfeer van student-zijn in de jaren tachtig. In die jaren was ik al gestopt met atletiek, de sport die ik in mijn jeugd beoefend heb. Bij student-zijn hoorden de sigaretten, de drank en de zware nachten er gewoon bij. Het beeld van de schrijver-filosoof Jean-Paul Sartre zeg maar, hoe hij in Parijs ‘s nachts in de cafés de wereld veranderde. Maar dat is roofbouw plegen op je lichaam. Sartre zat trouwens aan de amfetamines. Misschien verklaarden die waarom hij zulke dikke, onleesbare boeken schreef. (lacht) Anderzijds zie ik bij intellectuelen soms nog altijd misprijzen voor het lichamelijke, en zeker voor sport.”

**U schrijft: ‘Hoe meer ik aan sport ging doen, hoe beter ik me in mijn vel voelde.’ Uw prestaties gingen zelfs in uw veertiger jaren nog vooruit.**

“Dat is een van die clichés: dat je oud bent in een duursport zoals langeafstandslopen, wielrennen of triatlon als je dertig bent. Na mijn auto-ongeval heb ik lang niet aan sport gedaan, omdat ik door het ongeval het gevoel had dat ik het niet meer kon. De dokters hadden me dat ook met zoveel woorden gezegd. Ik weet nog dat ik elf jaar later, in 2000, tijdens een verblijf voor het werk in San Diego mensen aan *power walking* zag doen, een soort snelwandelen. Misschien was dat wat voor mij? Zo ben ik uiteindelijk opnieuw begonnen. Van jaar tot jaar werd ik volgens de inspanningstests beter, en dat bleef duren tot mijn vijftigste. In 2010, toen ik het boek *Sport als levenskunst* had geschreven en vóór ik wist dat mijn vrouw kanker had, trainde ik tot tien keer per week. Ik was vijftig! Dat jaar reed ik mee in de fietstocht van Kom op tegen kanker. Voordien had ik dat nooit gekund.”

**Die goede conditie heeft geholpen om het vol te houden om uw partner te steunen tijdens haar ziekte.**

“Even na de Kom-op-tegen-kanker-tocht zijn we naar Bulgarije gereisd voor een wandeltrekking in de bergen. Ik was in topconditie. Twee weken later hoorden we dat Hilde kanker had en dat het niet meer zou genezen. Dat jaar deed ik vooral ziekenhuisbezoeken, spoedopnames en stond ik Hilde bij waar ik kon. Dat primeerde natuurlijk op mijn sportactiviteit. Op adrenaline heb ik dat volgehouden. Na haar overlijden ben ik nog verhuisd naar hier, en ik woonde hier een week of twee toen ik plots in elkaar gestort ben. De eerste paar weken van het academiejaar kon ik niet eens lesgeven: ik was helemaal leeg, fysiek en psychisch. En nu ga ik terug opbouwen, dacht ik even later, want ik geef niet op.”

**Sporten leidt bij u ook tot intellectuele creativiteit.**

“Afgelopen zomer was ik in Silvaplana, Zwitserland, in de buurt van Sankt Moritz waar mijn lievelingsfilosoof Nietzsche gewoond heeft. Ik las er zijn boeken en verhalen, ook over zijn eigen lichamelijkheid. Hij schreef dat hij soms tien uur per dag de bergen introk en dat bracht me op ideeën. Van beneden aan het meer waar ik verbleef kun je een tocht maken tot een berg van 3.200 meter hoog en die weg een eind afleggen leek me wel wat. Ik heb geklommen tot een tussenstation op 2.800 meter. Die ochtend had ik net een mail gekregen: ik moest nog een beleidsplan opstellen voor de vakgroep filosofie aan de universiteit. Ik begon te wandelen, kwam uren later aan en het plan zat helemaal in mijn hoofd! Hoe komt dat? Je levert tenslotte zware inspanningen tijdens die steile beklimmingen, en ik ben niet licht.”

**Een voordeel van sporten is dat je je mentaal beter voelt.**

“Kijk, mijn passie is duursport. Er was me na mijn ongeval dus gezegd dat ik nooit meer normaal zou kunnen lopen. Ik had me daar bij neergelegd. Om die reden is wielrennen mijn passie geworden. Wel, dankzij de koersfiets kon ik intensief sporten en had ik ook geen depressieve gevoelens meer. Gedaan met slaapproblemen, gedaan met stress! Ik voelde me gewoon lekker. Ik kan niet beweren dat ik er niet meer zou zijn zonder sport maar feit is dat het mijn leven een heel andere invulling gegeven heeft. Het was echt gedaan met slechte gevoelens en een zeer negatief zelfbeeld. Ja, dat laatste had ik ook. Ik werkte nochtans goed en had mijn doctoraat behaald met de grootste onderscheiding en felicitaties van de jury, maar ik kon daar toch niet helemaal gelukkig door zijn. Met sport kwamen die geluksgevoelens weer terug.”

**Wat bedoelt u als u schrijft dat sport een existentiële en ethische draagwijdte heeft?**

“Dat bedoel ik met als je gaat ondervinden dat sport helpt om je levenskwaliteit te verbeteren. Dat existentiële en tegelijk ethische is de kwaliteit van hoe je omgaat met jezelf maar ook met andere mensen. Het komt erop neer dat je je de vraag stelt of je een fijn iemand bent of niet. Dankzij de sport dus ook. Ik zou ook omgekeerd werken. Als je van sport de enige drijfveer van je leven zou maken en alles daaraan ondergeschikt wordt, dan heb je natuurlijk een probleem met je partner en met je sociale leven. Zoals dat bij een topsporter ook vaak het geval is.”

**Ook bij recreatiesport is het niet allemaal rozengeur en manenschijn. Sport kan verslavend zijn, tot zelfvernietiging leiden.**

“Elke mens moet zijn grenzen zoeken. Je kunt niet ontkennen dat sport net als alle andere activiteiten die inwerken op onze hormonale huishouding een verslavend effect kan hebben. Want sporten beïnvloedt de hormonen die het geluksgevoel verhogen zoals serotonine, dopamine en endorfines. Dat vind je ook terug in alcohol, drugs en nicotine. Ik weet dat ik er voortdurend voor moet opletten. Dat is een van de dingen die me ervan weerhoudt om opnieuw te trainen voor grote uitdagingen. Als je me mijn zin zou laten doen, begin ik morgen te trainen voor een looptocht van honderd kilometer. Dat zou mijn droom zijn: ultralopen. Triatlon ook. Dan ben ik weer vertrokken hé. Maar ik ben wel bang voor dat effect. Je moet de juiste maat vinden, daar komt het altijd weer op neer. Ik heb het in 2008 meegemaakt. Toen was ik eens aan het fietsen op een zomerdag, en dacht ik dat als ik zo zou voortdoen ik dat jaar twintigduizend trainingskilometers zou halen. Ik besefte het gevaar, ben gestopt met fietsen en ben opnieuw beginnen te lopen. Je moet voortdurend opletten voor de verslaving maar ook voor de prestatiedrang. Dat aspect is de laatste jaren bij mij misschien wel veranderd. (denkt na) Hilde was heel bevreesd voor excessen allerhande. Zij heeft me geleerd dat het niet de extase is die je moet nastreven, want als je ze bereikt door extreem diep te gaan volgt nadien onvermijdelijk de put. Bij mij toch: je dagenlang slecht voelen en geen poot vooruitkomen. Ik zoek nu meer naar gemoedsrust, en die bereik ik door lang te wandelen, langs de Scheldedijken hier in de streek. Dat levert geen extase en toppen van geluk op maar toch wel rust en harmonie met mezelf. Misschien doe ik dat ook omdat ik 53 ben en mijn lichaam daar tevreden mee is. Het zou ook best kunnen dat ik dat nu vertel omdat ik moeilijk anders kan door mijn rugproblemen. Maar het is toch ook wel een les die ik heb geleerd van Hilde, en die ik probeer te onthouden, over de maat stellen en houden. En de maat is nooit extreem. Sport is voor mij dus veeleer een oase van rust en harmonie. Dat is hoe ik mijn maat zie. Maar als iemand ervan houdt om er in te vliegen, ook goed. Maar voor mij is dat niet meer de beste weg. Levenskunst betekent: voor jezelf een maat zoeken. Ik vind dat niet uit, het is een wijsheid van de Oude Grieken. Je dus niet de maat laten bepalen door anderen.”

**Kunt u die extase in de sport dan pas bereiken na lichamelijke uitputting? U kunt die extase, die gelukzaligheid na een inspanning, toch ook bereiken zonder uitputting?**

“Ja, ik kon die momenten van geluk en creativiteit ook wel ervaren tijdens een rustige duurtraining met de fiets. De marathon van Kasterlee heb ik eens gelopen, op een zondag. Wel, die maandag, dinsdag en woensdag erna bleef ik maar zweven. Ik ging de wereld verbouwen. Kon alle bergen verzetten. En op donderdag ben ik in een put gezakt: verschrikkelijk! Dat gelukseffect was helemaal weg. Het is aan mijn lichamelijke constitutie gelinkt: mijn lijf zit zo in elkaar dat ik daartegen moet vechten. Ik drink ook geen alcohol meer om die reden. Het is een zoektocht om daarmee om te gaan en blijft duren. Je wordt ook ouder en je lichaam verandert. Voortdurend moet je je lichaam in vraag stellen en blijven bevragen. Dat is één. Maar anderzijds kan ik niet ontkennen dat ik enorm gefascineerd ben door wat we allemaal kunnen.”

**Met name?**

“Van alle dieren heeft de mens de beste uithouding. En dat komt omdat we kunnen zweten; dieren kunnen dat niet. Voor zijn boek *Born To Run* is Christopher McDougall op bezoek gegaan bij de Tarahumara-indianen in Mexico. Tot hun negentigste lopen zij marathonafstanden: niet als wedstrijd maar omdat dit tot hun levensstijl behoort. Dan denk ik wel dat wij in onze euforische maatschappij veel van dat evolutionaire voordeel verwaarloosd hebben en ons problemen op de nek hebben gehaald. Ik ben ervan overtuigd dat vele beschavingsziekten daarmee te maken hebben. Evolutionair gezien hebben wij een gigantisch uithoudingsvermogen en het fascineert me enorm om te zien hoe ver mensen kunnen gaan. Sport is een enorm goed medicament voor veel mensen. Beter dat dan ons per definitie toe te vertrouwen aan apothekers. Ik zie dat aan mijn rugproblemen. Nog niet zo lang geleden zou men hebben gezegd: neem platte rust. Maar nee: wees mobiel, blijf bewegen. Dat zegt mijn osteopaat regelmatig: dat ik dankzij mijn sport gemakkelijker te behandelen ben. Ik denk dat sport een goedkoop geneesmiddel is maar dat veel mensen het niet beseffen.”

**U vertelt hoe u bijna altijd alleen aan sport doet. Veel mensen vinden dat saai.**

“Alléén sporten geniet mijn voorkeur, zoals fietsen langs de Scheldedijken. Ik heb een vaste toer van tachtig kilometer waarop ik geen kat zie. Dat zijn telkens opnieuw lange meditaties. Net als twee uur op de rollen rijden, dat vind ik evenmin saai. Wat ik nu veel doe, is stappen op de loopband in de fitness: anderhalf uur lang met een hellingsgraad van acht of negen procent. Ik denk dan, broed op ideeën. Ik ben sowieso iemand die met eenzaamheid kan omgaan. Het heeft ook met mijn beroep te maken en hoe ik dat invul. ’s Morgens begin ik altijd heel vroeg te werken, om zes uur. Als ik om elf uur zin heb om te fietsen, doe ik dat. Ik moet met niemand overleg plegen. Dat anarchistische is typisch: ik ben veel alleen en veel thuis en heb dus de vrijheid. Weet je wat het ook is? Als je op de Scheldedijk in gezelschap fietst zie je alleen het achterwiel van je voorganger. Je moet wel, om te vermijden dat je zou vallen. Terwijl ik de natuur wil kunnen zien en de kleur van het water in de Schelde. Sport is een levenskunst, het gaat toch om zoveel meer dan zoveel afstand af te leggen in zoveel tijd?”

Frank Van de Winkel

Info: Marc Van den Bossches sportboeken *Wielrennen* (2005) en *Sport als levenskunst* (2010) verschenen allebei bij uitgeverij Lemniscaat. *Le sport, un art de vivre* verscheen in het najaar bij Academic & Scientific Publishers in Brussel.