

Sport

Filosoof Sandra Meeuwsen: ‘Door sport kun je leren hoe te leven’

Door [Djuna Spreksel](#) op 27 augustus 2025



beeld Merlijn Doomernik

[Toevoegen aan leeslijst](#)

In de sport vinden we een uitlaatklep voor gevoelens en verlangens die in het dagelijks leven

Deze zomer fietst sportfilosoof en voormalig triatleet Sandra Meeuwsen (1966) door de Franse Alpen. Ze voelt haar voeten op de pedalen en de wind in haar haren, af en toe moet ze haar spieren bij het stijgen flink aanspannen. Als ze over de berg is, laat ze los en voelt ze hoe haar lichaam als vanzelf de afdaling inzet. Jazeker, haar liefde voor de [sport](#) is nog altijd groot, vertelt Meeuwsen als ze na een intensieve wielrentocht – en met een gezonde bloos op haar wangen – weer is neergestreken op haar vakantieadres.

Meeuwsen verklaart dat ze steeds meer gewoon sportliefhebber kan zijn. ‘Vroeger was dat anders. Ik begon met intensief sporten toen ik op mijn achttiende filosofie ging studeren. De beschouwende houding die mij als filosoof eigen is, richtte zich ook op de sport. Doe ik het wel goed genoeg? Als de sport bezit van je neemt, kom je in een wereld terecht waarin je je veilig waant als je je maar vasthoudt aan regels, trainingsschema’s en verwachtingen. Maar zo werkt het natuurlijk niet; het lichaam blijft kwetsbaar. Ik heb in dat opzicht een hele weg moeten afleggen, waarbij ik telkens weer door de knieën moest.’

Denken en doen, hoofd en lichaam, filosoferen en bewegen: voor Meeuwsen zijn het geen tegenpolen, maar zijn ze juist ten diepste verbonden met elkaar. Zowel filosofie als sport is volgens haar een vorm van onthechten. ‘Door te sporten kom je los van het dagelijks leven. Daardoor kan sport helpen om je gedachten te ordenen. En los van het feit dat filosofie sowieso distantie vergt, worden ideeën krachtiger als er onthechting heeft plaatsgevonden. Als je allerlei theorieën tot je hebt genomen, moet je die weer loslaten om tot jouw eigen ideeën te kunnen komen. Sporten kan dus helpen om een betere filosoof te worden.’

‘Door sport ontwikkel je voorbij de regels een innerlijke moraal’

Maar er is ook een andere belangrijke reden waarom sport en filosofie bij elkaar horen, zegt Meeuwsen, die tot de zomer van 2025 directeur was van het inmiddels gesloten Erasmus Center for Sport Integrity & Transition, onderdeel van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Sport en beweging, zegt ze, raken aan allerlei filosofische en existentiële thema’s. En elk vraagstuk in de (top)sport, of dat nu om integriteit, inclusie, misbruik of doping gaat, draagt ook een [ethische](#) dimensie in zich. Onlangs schreef Meeuwsen het boek [Sport=Politiek. Het ethisch hart van de sport filosofisch beschouwd](#). Hierin onderzoekt ze waarom sport bevrijdend werkt en waarom die bevrijdende werking nu onder druk staat.

Sport raakt aan het mens-zijn, schrijft u. Om die reden is ze ook een filosofisch onderwerp. Maar in de filosofie lijkt het relatief weinig over sport te gaan.

‘In de filosofie gaat het er inderdaad niet vaak expliciet over, maar sport en filosofie gaan al sinds [de oudheid](#) samen. [Plato](#) had in zijn Academie een worstelplaats, wat hielp om beter te denken. In de moderne filosofie is het lichaam op andere manieren volop aanwezig, bijvoorbeeld in de [fenomenologie](#) van [Maurice Merleau-Ponty](#). Ik ben zelf sterk beïnvloed door [Michel Foucault](#) en [Giorgio Agamben](#); kritische denkers die de zorg voor het lichaam centraal stellen in hun ethiek.’

Lees ook



[Maurice Merleau-Ponty: wat het lichaam weet](#)

Met welke vragen houden sportfilosofen zich bezig?

‘Ze houden zich bezig met de vraag wat sport is, maar ook met ethische vraagstukken, bijvoorbeeld rond geopolitieke bemoeienis, integriteit en inclusie. Kunnen transgender personen worden toegelaten in binair georganiseerde sporten? Wie bepaalt de grens van wat wel en niet is toegestaan aan hulpmiddelen bij het wielrennen? Ik houd daarbij niet vast aan absolute normen en waarden. Ethiek floreert van binnenuit. Ik sta naast coaches, atleten en bestuurders en begeleid hen in een proces waarin ze rondom een ethische kwestie andere vragen leren stellen, en er nieuwe keuzes ontstaan.’

Zelf houd ik me vooral bezig met hoe de vitaliteit van sport bewaakt kan worden in een tijd waarin die steeds meer onderworpen wordt aan technocratische en commerciële krachten. De sport wordt ingezet voor doeleinden die niet primair

waarde die sport heeft in ons bestaan. Onze politieke economie heeft er belang bij het “vervloekte deel” van de sport – transgressie, genot en verspilling – uit te bannen ten gunste van efficiëntie en winstmaximalisatie. Maar dat is een fout: sport draait juist om die extase.’

‘Zelfs mensen die niets met sport hebben, kunnen door sport iets over het leven leren’

Hoe komt het dat sport zo’n grote rol speelt in onze samenleving?

‘Volgens [Friedrich Nietzsche](#) zijn er in elke samenleving twee verschillende soorten krachten werkzaam: dionysische en apollinische. Apollinische krachten zijn rationaliteit, orde en helderheid; dionysische krachten zijn chaos, extase en instinct. Die laatste staan centraal in de sport.

Sport draait om wat ik “libidineuze” krachten noem. De term “libidineus” is afkomstig van de psychoanalytische denkers [Freud](#) en [Lacan](#) en laat zien dat menselijk verlangen lichamelijke wortels heeft. Volgens Lacan komt verlangen voort uit een structureel gemis: vlak na de geboorte is er sprake van een symbiotische gehechtheid tussen moeder en kind, maar die wordt uiteindelijk doorbroken. Lacan denkt dat we als mens blijven hunkeren naar die symbiotische, lichamelijke eenheid. Je zou kunnen zeggen dat de goesting, het streven en de prestatiedrang in de sport voortkomen uit het willen herstellen van die eenheid – in ieder geval met je eigen lichaam. Sport gaat dus ten diepste over dit verlangen naar heelheid. Maar als we Lacan volgen, moeten we onderkennen dat sport nooit structurele bevrediging kan bieden. Het verlangen richt zich op een existentieel en eeuwigdurend tekort.

Lees ook



[Op de divan bij Jacques Lacan](#)

Niet alleen bij sporters, maar ook in de samenleving manifesteert zich deze onderstroom. Ieder mens heeft [onbewuste](#), libidineuze krachten in zich. Maar er zijn nauwelijks domeinen waar ze vrijuit tot wasdom mogen komen. In het dagelijks leven leren we dat we ons moeten voegen, compromissen moeten sluiten. Dat is nogal een contrast met een gonzend, van opwinding geladen stadion voorafgaand aan een wedstrijd. In de sport gelden andere, ongeschreven regels, en daarom houden we er zo van. We kunnen die onbewuste, explosieve krachten in de sport wél kwijt.’

Dat sport in de kern gaat om een onoplosbaar verlangen, maakt haar ook kwetsbaar, schrijft u. Waarom?

‘Sport helpt ons om te gaan met een leegte, een gemis in het bestaan. Veel mensen hebben er veel voor over om het gevoel van de leegte te dempen. De gevolgen daarvan zien we in de topsport. Recentelijk is er een rapport verschenen over de cultuur in de Nederlandse topsport. De uitkomsten logen er niet om: vijftientwintig procent van de topsporters voelt zich angstig, depressief of niet veilig. Er is sprake van grensoverschrijdend gedrag. Maar in sportkringen mag deze waarheid niet gezegd worden. Wat naar buiten wordt gebracht is dat vijfenzeventig procent tevreden is en dat talenten weerbaarder moeten worden. Zo’n reactie is wat mij betreft een illustratie van de dominante topsportcultuur, waarin je maar tegen een stootje moet kunnen om deel te nemen. De politiek kijkt toe en laat het aan de sport. Kennelijk heeft de BV Nederland enorm belang bij het in stand houden van deze ideologie.’

Tekst loopt door onder afbeelding



Op welke manieren kan sport bijdragen aan je morele ontwikkeling?

‘Ik moet denken aan het oud-Griekse begrip *hubris* ofwel hoogmoed. Wanneer je jong bent, heb je vaak een vitaal lichaam ter beschikking en denk je dat je alles kunt. In de sport krijg je de kans om je libidineuze, explosieve krachten te ontplooiën, maar ook om de grenzen ervan te ontdekken. Je leert om je onbewuste, libidineuze krachten doelgericht in te zetten en af te laten vloeien in iets wat in de samenleving gewaardeerd wordt. Uiteindelijk brengt sport je een vorm van bescheidenheid bij, we leren “[het juiste midden](#)” te raken, om met [Aristoteles](#) te spreken. En als toeschouwer vinden we het mooi om te zien als een sporter deze lessen leert. Sport heeft dus ook een spiegelende functie. Zelfs mensen die niets met sport hebben, kunnen door sport iets leren over hoe te leven.’

Sport is een bevrijdende en speelse activiteit. Tegelijk is ze steeds meer onderhevig aan disciplineren en regelgeving. Welke effecten heeft dat?

‘Er is in de sport altijd een strijd gaande tussen de dionysische krachten van spel, extase en instinct aan de ene kant, en de behoefte aan discipline, prestatiedrang en gepast gedrag op het speelveld aan de andere kant. Zeker in de topsport is er sprake van steeds meer regels. De vitale krachten in de sport worden daardoor ingeperkt, terwijl we juist daarom zo van sport houden. Agamben schreef dat er een structurele spanning bestaat tussen regels en leven. De opgave is regels en leven samen te denken, en niet als elkaar uitsluitende domeinen. Agamben refereert hieraan als een te ontdekken “derde spoor”, waarover ethiek zou moeten gaan.

Lees ook



[Giorgio Agamben, filosoof van het naakte leven](#)

Laat ik dit illustreren aan de hand van de VAR in het voetbal, de *Video Assistant Referee*. Vroeger waren voetballers bij een overtreding afhankelijk van de beslissing van de scheidsrechter in het veld. Spelers hadden zich te verhouden tot het toeval

een overtreding naar de kant van het veld om daar op een videoscherm te kijken. We hebben de sportieve mentaliteit die we graag zien veruitwendigd; dat is de doodsteek voor het spel.

Het antwoord op wangedrag in de sport is meestal dat er nog een gedragscode wordt opgesteld. Maar de scheldpartijen en overtredingen in het voetbal zijn juist toegenomen met de aanwas van zulke codes. De wirwar van regels heeft geleid tot onverschilligheid. Ik ben geen voorstander van meer regelgeving, omdat de belangrijkste waarde van sport juist is dat je voorbij de regels een innerlijke moraal kunt ontwikkelen. Dat is het derde spoor dat Agamben beschrijft, daar ligt de groeipotentie van sport. En dat derde spoor bewandelen is goed mogelijk; het ethisch hart van de sport is enorm veerkrachtig. Maar er is wel moed voor nodig om dit aan te gaan.’



Sport=Politiek. Het ethisch hart van de sport filosofisch beschouwd

Sandra Meeuwsen

Lucht

192 blz.

€ 25,-

Djuna Spreksel

Sport



09-2025

Filosofie Magazine

[Lees het magazine](#)

Meld je aan voor onze nieuwsbrief

Ontvang elke woensdag een nieuwsbrief met het laatste filosofie nieuws, de beste artikelen van de week en af en toe een aanbieding.

E-mailadres

Relevante berichten



[Dieren](#)

Boekenkast augustus 2025



[Sport](#)

Filosoof Peter Venmans: ‘De zin van het leven is zin hebben in het leven’



[Sport](#)

Hoe kan het heden op zoveel manieren tegenwoordig zijn?



[De dood](#)

Arnon Grunberg: wat als het spel klaar is en de speler nog niet?



Filosofie Magazine^{FM.}

Schrijf je in voor [onze nieuwsbrief](#)



Over Filosofie

[Over Filosofie Magazine](#)

[Magazine](#)

[Shop](#)

[Adverteren](#)

[Werken bij](#)

[Contact](#)

Disclaimers

[Cookies](#)

[Privacy](#)

[Algemene voorwaarden](#)