

De Bijbel en Alcohol

Prof. dr. B.A. Zuiddam

Moeten reformatorische christenen stoppen met het drinken van alcohol? Zijn gereformeerde baptisten met hun principiële afwijzing van drank ons voorbeeld? Een goede reden tot bezinning. Wat zegt de Bijbel? Wat doet alcohol aan ons lichaam?

Het zijn niet alleen gereformeerde baptisten die drank principieel afkeuren. In Afrika, waar ik verbonden ben aan een universiteit, is drank principieel onaanvaardbaar bij de meeste zwarte christenen. Toen ik les gaf bij een zwarte predikantenopleiding was een van de regels dat alcoholgebruik voor personeel verboden was. Ik had daar een dubbel gevoel bij. Als nieuwtestamenticus was ik me er wel van bewust dat Jezus water in wijn veranderd had, niet omgekeerd. Dat het niet louter druivensap was, blijkt uit de woorden van de hofmeester over de praktijk om de beste wijn eerst voor te zetten. Pas als de zintuigen beneveld zijn geworden, en de mensen “goed gedronken” zijn, zegt de Statenvertaling (Joh 2:10), dan volgt de mindere wijn.

Jezus dronk en ik ook

Het verbod op alcohol kwam bij mij dus wettisch en on-Bijbels over. Het hoofd van het seminarie kon mijn redenatie volgen. Van mijn kant wilde ik zwarte christenen geen aanstoot geven of in verleiding brengen. Dus we spraken af dat ik op de universiteitscampus waar ik een maand lang logeerde niet zou drinken, maar elders mijn eigen verantwoordelijkheid voor de Heere kon waarnemen. Dat was moeilijk want ik dronk indertijd voor spijsvertering regelmatig een goed glas rode wijn als deel van mijn herstel van verkeerde medicijnen en gebrek aan maagzuur. In navolging van het apostolisch gebod: “Drink niet langer water alleen, maar gebruik een weinig wijn, om uw maag en uw menigvuldige zwakheden.” (1 Tim 5:23)

Ook onze Heere dronk. De farizeeën verwezen immers naar Jezus als een “wijnzuiper” omdat hij blijkbaar geen bezwaar had tegen een glaasje (Mat.11:19, Lukas 7:34). Het heeft mij altijd bevreedd sommige christenen heel selectief omgaan met de bekende vraag “Wat zou Jezus doen?” Anders dan Johannes de Doper, zou Hij er gewoon een nemen. Dat is althans de indruk die de evangeliën laten. Waarom je dan in allerlei hoeken en bochten wringen om tegen de klaarblijkelijke bedoeling van de tekst in te gaan? Wat maakt ons dan anders dan vrijzinnige theologen die de Schrift laten buikspreken voor eigen meningen en de regerende cultuur? Bovendien vond ik alcohol lekker, of dacht dat ik dat vond. Wat is een heerlijk bovengistend trappistenbier anders dan een goede gave van onze Schepper? Bovendien was het voor mij een proefbare band met plaatsen die me lief waren in het heden en verleden, vooral als ik in het buitenland vertoefde.

Huilend op de bus

Toch is er ook een andere kant van drank. Daarmee werd ik al vroeg geconfronteerd toen ik als jong journalist in de bus zat op de noordwest Veluwe. Een oude mevrouw zat naast me met tranen in haar ogen. Haar kledingstijl gaf de indruk dat ze reformatorisch had kunnen zijn. We raakten aan de praat. Ze zat helemaal aan de grond vanwege het drankgebruik van haar man, die de jenever niet kon laten staan. Behalve de emotionele pijn die ze uitstraalde, had ik de indruk dat hij haar ook letterlijk aftuigde. Onlangs stond in de krant dat één op de vijf reformatorische gezinnen iemand heeft die ernstig verslaafd is aan drank. Met alle bijkomende problemen.

Die beperken zich niet tot hangovers en een groter risico op allerlei nare ziekten. Uit diverse onderzoeken blijkt dat seksuele misdrijven zoals incest in veel gevallen plaatsvinden onder de invloed van alcohol. Hetzelfde geldt van zelfmoorden. Beide zijn begrijpelijk vanuit een

scheikundig en psychologisch standpunt. Alcohol is een verdovingsmiddel en onderdrukt het deel van onze hersenen dat ons moreel onderscheidingsvermogen helpt toepassen.

Daarom waarschuwt Spreuken 31:4-7: “Het komt den koningen niet toe, o Lemuel! het komt den koningen niet toe wijn te drinken, en den prinsen, sterken drank te begeren; Opdat hij niet drinke, en het gezette vergete, en de rechtzaak van alle verdrukten verandere. Geeft sterken drank dengene, die verloren gaat, en wijn dengenen, die bitterlijk bedroefd van ziel zijn; Dat hij drinke, en zijn armoede vergete, en zijner moeite niet meer gedenke.”

Neerwaartse spiraal

Toch doet alcohol niets positiefs voor depressiviteit op langere termijn. Het laat je even beter voelen, maar brengt vervolgens af tot een lager vlak. De eerste slok proeft lekker, als je eraan gewend bent tenminste. Dat kan een goed gevoel geven na een lange vermoeiende of stressvolle dag. Je lichaam doet er ongeveer een uur over om de alcohol te verwerken. Daarna laat het een vaag gevoel van onzekerheid, zelfverwijt of zelfs van wanhoop. Dat is vooral chemisch van aard, te vergelijken met het onbestemde gevoel als je geen vitamine D pilletjes drinkt in de donkere winter.

Feit van de zaak is, dat wanneer de alcohol uitgewerkt is, je slechter voelt dan toen je begon. De meeste mensen merken dat niet, omdat ze binnen dat uur wel aan een tweede glas begonnen zijn, wat de negatieve effecten van het eerste glas opheft en het positieve gevoel gaande houdt. Maar ook dat is tijdelijk, vandaar dat gemakkelijk het derde en vierde glas (of meer) volgen. Daarna merken we gewoonlijk niet hoe zwaar het lichaam moet werken aan de schoonmaak, omdat het dan vaak tijd is om te gaan slapen. Een diepe maar korte slaap volgt. Echter, deskundigen vertellen ons dat dit geen gezonde slaap is. De verkwikkende ronden van goede slaap waarin het lichaam herstelt van alles wat we overdag doen, worden door de alcohol teruggebracht van zeven tot twee. Drank is dus een aanslag op je slaap en je gezondheid. Dat geldt voor “binge-drinking” of comazuipen, maar ook voor matig gebruik. Zelfs één glas verstoort je slaap. De volgende dag ben je ook zonder kater meer geïrriteerd en vermoeid. Het duurt tot vijf dagen voor je lichaam alles kwijt is en je extra vatbaar blijft voor de vicieuze cirkel. Het is dan zoveel verleidelijker om tegen het eind van de volgende dag weer een glas te nemen om het goede gevoel terug te krijgen. Zo ontstaat een neerwaartse spiraal. Het lijkt of drank iets positiefs voor je doet, maar in werkelijkheid ben je slechter af.

Veel drinkers worden vier tot vijf uren nadat ze naar bed zijn gegaan klaarwakker. Dat komt door het uitwerken van de verdoving en het omhoogschieten van de bloedsuiker en adrenaline vanwege de ontregeling van de natuurlijke balans door de alcohol. Maar de diepe slaap heeft niet verfrist. In tegendeel, het resultaat laat zich het best beschrijven door het “uit diepten van ellende” van de psalmist. Het hartritme dat door de alcohol onderdrukt was, raast plotseling voort, ook al lig je op bed en doe je niets. De depressiviteit en een gevoel van waardeloosheid en wanhoop slaan toe.

Je bent niet uniek. Het gebeurt, vroeg of laat, met alle drinkers. Om vier uur 's morgens heeft iedereen spijt en wil geen alcohol meer in zijn of haar leven. Ook zonder hoofdpijn of “overmatig” gebruik kun je een geestelijke kater hebben. Maar tegen de tijd dat het avond of vrijdagavond wordt en de negatieve effecten ons minder helder voor ogen staan, kiezen we toch weer voor dat eerste glas. Daarna hebben we geen vrije keuze meer.

Alcohol als gif

Dat komt niet omdat we alcoholisten zijn geworden of genetisch veel anders dan gewone mensen zijn. Dat soort theorieën leidt snel tot stigmatisering en daar wil ik niet aan meedoen. Het zijn juist vaak intelligente en betrokken mensen die te veel drinken en in deze spiraal vallen. De schuld hiervan ligt bij de chemische werking van alcohol als drugs. Het schept leegten die steeds

aangevuld moeten worden en tot innerlijk conflict leiden. Omdat het korte-termijn effect ons 'helpt' gaan we door; en hebben steeds meer nodig voor hetzelfde effect...

De reden hiervoor is omdat alcohol een gif is. Als we het puur zouden drinken, zouden we dood neervallen. Veel alcoholische dranken hebben o.a. een grote suikerinhoud, wat de smaak verbloemt maar het sluipende verslavende effect versterkt doordat suiker een vergelijkbare spiraalwerking heeft op het gemoed. Maar door geleidelijke gewenning aan gif, kan ons lichaam overleven. Bijna niemand die voor het eerst drinkt, houdt van de smaak. Kinderen vinden drank gewoonlijk vies of bitter. Het is een "acquired taste". Daar is een reden voor. Ons lichaam beschermt ons door waarschuwingen via smaak of reuk tegen stoffen waarvan we ziek worden. Ook het overgeven na zwaar drinken is een natuurlijk mechanisme om onze maag leeg te pompen en het lichaam te beschermen tegen de overmaat van gif.

Van koning Mithridates VI van Pontus (134 to 63 voor Chr.) is bekend dat hij kleine hoeveelheden dodelijk gif slikte om zich immuun te maken tegen moordaanslagen. Toen hij later zelfmoord wilde plegen om te voorkomen dat hij in de handen van vijanden zou vallen, was er geen gif dat genoeg effect had. Hij moest vervolgens een soldaat vragen om een einde aan zijn leven te maken. Alcohol werkt hetzelfde. Om het effect gaande te houden, vraagt het om steeds grotere stimulatie. Dat komt niet omdat jij alcoholist bent of zwakker dan anderen, maar omdat gewenning op die manier plaatsvindt en ons onderbewuste mettertijd de chemische werking van alcohol registreert. De vraag is of we dat als christen willen doen aan ons lichaam en onze geest. Zijn we niet veel gelukkiger zonder die voortdurende strijd?

Alcoholmisbruik en de Bijbel

De Bijbel waarschuwt tegen de gevaren van alcohol. We zagen het eerder bij Lemuel in Spreuken, maar het begint al in Genesis. Noach, en later Lot, worden als waarschuwende voorbeelden gesteld. Met beiden gebeuren akelige dingen omdat ze zich hebben laten gaan door drank. Met desastreuze gevolgen voor hun familielevens en nageslacht. De wijn drijft de spot met mensen en neemt inhibities weg. Vandaar dat je sneller dingen zegt of doet waarvan je later spijt hebt en vaak niet eens meer kunt onthouden. Met akelige gevolgen voor vriendschappen en relaties.

Inderdaad, drank kan meer kapot maken dan je lief is. Ook vandalen en relschoppers handelen dikwijls "onder invloed". Als dominee herinner ik me een pastoraal gesprek met een mevrouw die haar dochter verloor door een dronken automobilist. Een prachtig meisje dat haar Bijbel las, was weg door een zuipende stommerik die de doodstraf verdiende maar niet kreeg, voor de verwoeste levens die hij achterliet. De wijn is een spotter (Spr 20:1), een symbool van hoe dwaas mensen kunnen handelen. In de profeten en in Openbaring is de wijn dikwijls een beeld van Gods toorn, de kater van Gods oordeel over het dwaze gedrag van mensen.

Het is volgens het Nieuwe Testament goed om geen wijn te drinken (Rom 14:21), vooral niet als we daarmee andere christenen in verleiding brengen of aanstoot geven. Gemeenten mogen geen mensen als ambtsdrager kiezen die veel wijn drinken (1 Tim 3, Titus 1). Waarom niet? Omdat voor het ambt geestelijk onderscheidingsvermogen en een voorbeeldfunctie gelden. Polygamie kunnen we als reformatorische christenen vrij gemakkelijk vermijden, maar drank is overal, tot in de supermarkt en christelijke verjaardagen toe. Ook is het belangrijk om te beseffen dat wijn vroeger gemengd, als limonadesiroop met water gedronken werd. Uit de Septuagint is duidelijk dat het Griekse woord voor wijn ook ongegist druivensap kan betekenen. Josephus bevestigt dat in zijn Joodse Oudheden (2.5.2) waar een schenker ter plaatse druiven perst en het daaruit vloeiende verse vruchtensap "wijn" wordt genoemd. Ook zijn andere fermentaties mogelijk, die wel gezond zijn voor het lichaam en nagenoeg geen alcohol bevatten, zoals *Kombucha*. Ik ben een thuisbrouwer van deze drank die tegenwoordig ook in de supermarkt ligt. Daarbij gebruik ik rozijnen voor de tweede fermentatie op de fles. Dat zijn ook gegiste druiven en wijn naar Bijbels begrip. De waarschuwingen van de Schrift zijn echter gericht tegen "sterke drank".

Ik wil niet oordelen over jouw drankgebruik of over hoeveel glazen je mag drinken. Veel drinkers zullen je echter vertellen dat alleen het eerste teugje bevrijdend ontspannend aanvoelt. De rest is slechts om een gevoel in stand te houden dat daarna steeds minder wordt omdat drank onvermijdelijk de zintuigen verdooft.

Hoeveel?

Hoever kun je gaan? De Bijbel legt de grens op twee plaatsen: verantwoordelijkheid voor de naaste en voor jouw eigen lichaam als tempel van de Heilige Geest. Wordt niet dronken in wijn, maar zoek vervulling met Gods Geest (Ef. 5:18). Als je niet meer in beheer van je eigen tong en handelen bent als je alcohol drinkt, ben je te ver gegaan. Dan is het de hoogste tijd om je relatie met alcohol kritisch onder de loep te nemen. Vraag je af of het werkelijk een positieve bijdrage levert tot je leven.

De Schrift legt ook een verband tussen alcohol en huichelaars. In de samenleving zien we vaak dat mensen drinken om innerlijke conflicten en zondig gedrag in het zakenleven of de politiek te verdringen. Dat kan ook gebeuren als we op onze eigen manier kerk bedrijven of gedesillusionneerd zijn geraakt. Het Engels kent de uitdrukking “whisky priest” voor predikanten die aan de drank raken omdat ze mensen naar de mond moeten praten. Uit depressiviteit en ‘ontnuchtering’ over hun gedrag en dat van kerkmensen grijpen ze naar de drank. Vandaag tegen hokken en homoseksualiteit, morgen zulke relaties ‘inzegenen’, enz. De samenleving vraagt en wij draaien. In de tijd van Micha waren er al profeten die de mensen precies vertelden wat ze wilden horen en mogelijk zelf smachtend uitkeken naar de volgende fles als beloning: het enige plezier in het leven dat over leek te blijven. “Zo er iemand is, die met wind omgaat, en valselijk liegt, zeggende: Ik zal u profeteren voor wijn en voor sterke drank! dat is een profeet dezès volks.” (Micha 2:11)

Hoe verder?

Als alcohol een te belangrijke plaats in je leven gekregen heeft, hoef je niet wanhopig verder te ploeteren. Geef de moed niet op. Er zijn tienduizenden mensen zoals jij. Een eerste belangrijke stap is om eerlijk onder ogen te zien wat drank doet. Daaraan levert dit artikel een bijdrage. Er zijn goede cognitieve methoden die je helpen afwegen of drank nog iets positiefs voor jou kan betekenen. Ook in dit opzicht geldt het Bijbels woord dat de waarheid je zal vrijmaken (Joh 8:32). Maar die moet je dan wel toelaten in je leven. Met wilskracht en goede voornemens kom je nergens. Hun energie raakt op en dan zit je over een paar weken weer met hetzelfde probleem. Graag wil ik je de boeken en de cognitieve methode van Annie Grace aanraden. Bij haar website: <https://www.alcoholexperiment.com/> kun je gratis een cursus volgen die je leert over de werking van alcohol en helpt om dertig dagen alcoholvrij door het leven te gaan. Het neemt ongeveer een half uur tot een uur per dag, maar werkt gegarandeerd om beheer terug te krijgen in je leven. Dan pas heb je een werkelijke keuzevrijheid om te besluiten of je wilt doordrinken als vroeger, gaat matigen of helemaal stopt. Maak je in dat laatste geval geen zorgen dat het Heilig Avondmaal je zou laten terugvallen. Dat is heilig gebruik en de enig waarlijk bevrijdende teug sterke drank die zondaren in dit leven mogen en moeten genieten.