



# **GELOOF EN PRAKTIJK**

samengesteld door  
Marleen Ramaker



## **Inhoud**

### Inleiding

1. Persoonlijkheidsvorming
2. Ongehuwd-zijn
3. Huwelijksontwikkeling
4. Opvoeding
5. Alleenstaand ouderschap
6. Kinderen loslaten
7. Ouder worden
8. Omgaan met onzekerheid en angst
9. Omgaan met schuld en schuldgevoelens
10. Omgaan met problemen
11. Omgaan met teleurstelling en verdriet
12. Omgaan met stress
13. Leven in balans



## Inleiding

Aan de hand van vijf adviezen per thema, worden dertien verschillende levenssituaties belicht

Allemaal komen we met verschillende levenssituaties en fasen in aanraking. Hoe kun je elkaar daarbij helpen en in hoeverre geeft de Bijbel hierbij richtlijnen waarop je elkaar mag attenderen?

De dertien thema's die in dit materiaal worden behandeld hebben allemaal dezelfde benadering: aan de hand van vijf suggesties wordt het onderwerp belicht. Vijf adviezen die belangrijk zijn in het doordenken van de genoemde leefsituaties en in het doorleven van emoties waarmee we vaak te maken hebben. Voordat de eerste suggestieve aandacht krijgt worden ze alle vijf even op een rijtje gezet.

Tekst: Marleen Ramaker  
© 2006  
St. Bijbel, Media & Samenleving



## Hoofdstuk 1

### Persoonlijkheidsvorming

Om tot ontplooiing te kunnen komen moet je weten wie je bent. Er is een vertrekpunt nodig van waaruit ontwikkeling mogelijk is.

De volgende vijf suggesties willen hierbij een stimulans zijn.

1. Aanvaard beperkingen en het onvolkomene
2. Ontdek de bron van waaruit levensaanvaarding mogelijk is en drink er uit
3. Sta open voor groei op allerlei gebied
4. Leer jezelf te geven
5. Blijf een lerende houding behouden en wees niet bang voor nieuwe uitdagingen

#### **1. Aanvaard beperkingen en het onvolkomene**

We kunnen het vaak moeilijk hebben met onszelf. Bij een eerlijke blik naar binnen weten we bijvoorbeeld dat negatieve gevoelens zoals: jaloezie, onzekerheid, twijfels over onze waarde en een besef van tekortschieten, ons belemmeren en in de weg zitten.

Vaak kiezen we dan onbewust of bewust voor ontkenning en camouflage.

We willen immers niet 'af' gaan en we zijn bang voor afwijzing. We verlangen juist naar erkenning, naar een besef 'er te mogen zijn'. Eerlijk met onszelf omgaan kan dan een pijnlijke zaak zijn. We willen het onvolkomene vaak niet onder ogen zien.

Als persoonlijkheid groeien is dan moeilijk. Aan groei gaat immers het besef er te mogen zijn vooraf en vooral ook een realistisch omgaan met onszelf.

Camoufleren is niet wenselijk omdat je dan juist 'het eigene' ontkent, evenals de noodzaak van groei en de mogelijkheid van verandering. Eerlijk jezelf durven zijn houdt in dat je erkent dat je beperkt bent, fouten maakt, vaak met moeilijke emoties worstelt en bijvoorbeeld vaak te kort schiet. Het betekent ook dat je beseft dat verandering en groei noodzakelijk is.

Daarbij kun je als mens voor verschillende uitgangspunten kiezen: een ontplooiing waarvoor je zelf verantwoordelijk bent, vaak zelfontplooiing en zelfverwerkelijking genoemd, of ontplooiing waarbij je éérst terugkeert naar de bron van je bestaan: God, onze Schepper, die vanaf het begin gezegd heeft dat we bestemd zijn om beelddrager van Hem te zijn. Een roeping die alles te maken heeft met onze ontplooiing als mens en met een zinvol leven.

## **2. Ontdek de bron van waaruit levensaanvaarding mogelijk is en drink eruit**

God probeert ons via Zijn woorden in de Bijbel en o.a. via verschillende namen en beelden die met Hem verband houden, zicht te geven op Zijn betekenis voor ons en Zijn intenties vanaf het begin van de schepping.

In het bijbelboek Jeremia zegt God bijvoorbeeld dat Hij Jeremia al op het oog had toen hij nog in de baarmoeder was (1:4-5) en dat Hij de bron van levend water is (2:13). Dat Hij een God van trouw is die met ons onderweg wil gaan. God benadrukt echter dat de mens is gaan rebelleren *'...want Mij keren zij de nek toe en niet het gezicht...'* (2:27). God zegt dat de mensen in plaats van tot Hem, de bron van levend water, de bron in zichzelf zoeken. *'...Mij, de bron van levend water, hebben zij verlaten, om zich bakken uit te hakken, lekkende bakken, die geen water houden,'* (2:13).

God schetst de mens hier als iemand die liever zelf oplossingen zoekt en zich wil ontplooien, los van Hem, oplossingen die uiteindelijk ontoereikend zullen blijken te zijn.

In het begin van de Bijbel lezen we daar ook over: de mens die heel bewust van de boom der kennis van goed en kwaad dat, als teken van de keuze om niet langer 'beeldrager van God' te zijn maar 'als God' te zijn (Genesis 3:5).

Tegenover deze boom stelt de Bijbel 'de boom des levens', een boom die onze afhankelijkheid van God symboliseert, een boom die verwijst naar de bron van levend water en de bron van eeuwig leven. Een boom die zegen geeft.

Jezus - door wie God Zichzelf heeft geopenbaard - maakt dit heel duidelijk wanneer Hij mensen oproept om tot God terug te keren en door open te staan voor de verzoening die Hij mogelijk maakte, door voor onze schuld en rebellie te sterven.

Jezus zegt in Johannes 7:37-38: *'...Als iemand dorst heeft, laat hij tot Mij komen en drinken. Wie in Mij gelooft, zoals de Schrift zegt: Stromen van levend water zullen uit zijn binnenste vloeien.'*

Jezus stelt duidelijk dat zelfaanvaarding mogelijk is wanneer we dorst erkennen (met andere woorden: de schuld, het onvolkomene, het beperkte, een moeilijk verleden, ons tekortschieten) en drinken (Gods vergeving aanvaarden en ons van binnenuit willen laten verkwikken, reinigen en veranderen).

Aansluitend zegt Jezus dat - vanuit die basis - het wonder van vernieuwing en verandering plaatsvindt door het werk van Zijn Geest. We komen dan tot ontplooiing en kunnen gevende mensen gaan worden. 'Stromen van levend water' mogen via ons naar anderen uitgaan. Het geheim daarvan is dan niet zelfontplooiing maar het inleveren van onze schuld en ons tekort, in het besef dat we éerst onze dorst moeten lessen, om innerlijk gereinigd en veranderd te worden.

Persoonlijkheidsvorming volgt dan na het hervonden contact met de Vader, die ons bestemd heeft om in verbondenheid met Hem te leven.

## **3. Sta open voor groei op allerlei gebied**

God heeft ons als mens veel toevertrouwd. Dat Gods tegenstander zo toegewijd was en is om rebellie te bewerken tussen God en de mens, houdt o.a. verband met zijn verlangen om de mens te gebruiken voor zijn doeleinden. Hij is zich bewust van het potentieel van de mens.

In onze tijd zijn veel inzichten verworven in de psyche en mogelijkheden van de mens. Het appèl om tot zelfbewustzijn en zelfverwerkelijking te komen kan - in verkeerde handen of door een zelfzuchtige oriëntatie - veel onheil aanrichten. Daarom roept God ons in Zijn Woord en in de Persoon van Jezus op, om onze mogelijkheden aan Hem toe te vertrouwen. Om te kiezen voor een leven onder Zijn zorg, liefde en leiding.

Door niet in onafhankelijkheid maar in afhankelijkheid van Hem open te staan voor vrucht die Hij in ons leven wil bewerken. Vrucht van boven af.

Deze vrucht betreft dan onze hele persoonlijkheid: ons geestelijke leven (onze betrokkenheid op God en Zijn Woord), ons emotionele leven, onze manier van denken, onze keuzes, ons handelen, onze relaties. Maar ook de vorming die nodig is voor onze relatie, onze werkkring, noodzakelijke vaardigheden op bepaalde terreinen, en nieuwe uitdagingen en verantwoordelijkheden die op ons kunnen afkomen. God wil ons als 'medearbeiders' gebruiken en daarin tot ontplooiing brengen, een ontplooiing die gericht is op God en medemensen (1 Korinthe 3:9). Op dat wat goed en heilzaam is.

#### **4. Leer jezelf te geven**

Onszelf aan anderen geven is niet makkelijk. Het egoïsme in ons is daarbij een groot struikelblok. Wanneer we leren leven vanuit Gods vergevende liefde en dankzij Gods 'ja' tegen ons, ook 'ja' tegen onszelf durven zeggen, zullen we gaan ontdekken dat we met andere ogen naar mensen leren kijken: onvolmaakt maar ook kostbaar. Mensen met eigen, unieke mogelijkheden. Jezelf leren geven kan wanneer de gerichtheid op anderen gevoed wordt, en je stappen leert nemen naar de ander toe. Bijvoorbeeld door over je verlegenheid heen te stappen en te leren zelf meer initiatieven te ontplooiën.

In relaties gaat het om geven en ontvangen. Sta open voor datgene wat mensen je aanbieden: vriendschap, advies, meeleven of vertrouwen. En leer jezelf te geven door oprechte aandacht te hebben, te luisteren, praktische hulp aan te bieden of waardering kenbaar te maken. In het geven en ontvangen leer je dan ook ontdekken hoe God vriendschap gebruikt voor persoonlijkheidsvorming. Mensen mogen zich aan elkaar scherpen, door elkaar gestimuleerd worden en voor elkaar een aanvulling en prikkel tot groei zijn.

#### **5. Blijf een lerende houding behouden en wees niet bang voor nieuwe uitdagingen**

Jezus is een aantal jaren opgetrokken met Zijn volgelingen. Hij sprak met ze, deelde Zijn leven, liet hen nieuwe ervaringen opdoen, besprak deze met hen en was in dit alles trouw en aanwezig. Ook corrigeerde Hij wanneer dit nodig was. Hij liet echter steeds weer merken dat Hij per dag met ze leefde. Hij veroordeelde ze niet vanuit een ideaalbeeld, hoewel Hij ze wel opriep om te zijn zoals de Vader: volmaakt. Hij benadrukte Gods werk in en door hen, ook al schoten ze vaak nog tekort in begrip en kracht. Daarom beloofde Hij ze de nabijheid van de Heilige Geest, de Geest die zou troosten en leiden. De Geest die hen de bedoelingen van de Vader zou duidelijk maken en hen de kracht zou geven ernaar te handelen. De enige voorwaarde was: blijf in Mij, in Mijn woorden, in Mijn liefde, in Mijn vrede (Johannes 14:15-17). Jezus gebruikt daarbij het beeld van een wijnstok en roept op om als een rank aan de wijnstok verbonden te blijven. Alleen dan is er sprake van vrucht, van vrucht die blijft. Jezus is dan een 'boom des levens' voor ons. Door in verbondenheid met Hem te leven - en Zijn leven in ons op te nemen - draagt ons leven vrucht. Dan is er sprake van persoonlijkheidsvorming, van een ontplooiing die wijst naar de Bron: het vruchtdragende leven van Jezus.

Maar wat te doen met nederlagen? Met verkeerde beslissingen en reacties?

We leren hierin veel van Petrus, één van Jezus' volgelingen. Wanneer Jezus - vlak voordat Hij teruggaat naar de Vader - de voeten van de discipelen wil wassen (beschreven in het evangelie van Johannes, hoofdstuk 13) dan wil Petrus dat niet. Hij vindt het ongehoord en voelt zich er opgelaten bij. Toch maakt Jezus hem duidelijk dat - als hij deel wil hebben aan Jezus - hij deze voetwassing nodig heeft. Jezus had hem al eerder duidelijk gemaakt dat hij 'rein' was, omdat Petrus zich in geloof had toevertrouwd aan Jezus. Maar - symbolisch gesproken - tijdens ons dagelijks leven, onze dagelijkse

wandel, worden onze voeten vuil. Jezus wil ons ook hiervan reinigen, en ons tot meer volwassenheid brengen.

Wanneer Petrus bijvoorbeeld een paar dagen later Zijn Heer verloochent, dan ervaart hij diepe wroeging en spijt. Door angst voor mensen en het beklemmende van de situatie had hij degene van wie hij hield verloochend... De Bijbel zegt dat Petrus berouw had en huilde.

Wanneer Jezus hem ontmoet – na de opstanding - dan geeft Hij Petrus echter de mogelijkheid deze schrijnende fout en nederlaag te herstellen.

Tot drie maal toe zegt Jezus: heb je Mij lief? Jezus maakt duidelijk dat Hij vooral een beroep doet op de liefdeband. Hebben we - ondanks fouten - Jezus lief en zoeken we weer herstel? Willen we weer verder gaan en met Jezus onze weg vervolgen? Petrus mag zijn liefde betuigen en Jezus herstelt hem in ere en vertrouwt hem zelfs weer een opdracht toe. Wel zegt Hij tegen Petrus: Volg Mij!

Jezus volgen en met Hem wandelen... en in dat wandelen onze voeten laten wassen. Alleen zo kunnen we tot ontplooiing komen die niet in zelfzucht blijft hangen maar betrokken is op Gods bedoeling voor ons leven: Hem liefhebben boven alles en de naaste als onszelf.

Wanneer onze liefde voor God groeit en groter wordt, komen we ook in de vrijheid om vrijwillig beschikbaar te zijn voor anderen en onze ontplooiing dienstbaar te laten zijn.

### **Om over na te denken / gespreksvragen:**

1. Ga ik realistisch met mijn beperkingen en mogelijkheden om?
2. Waarom is mij een groeiprikkel aangereikt?  
Wat ben ik van plan er mee te doen?



## Hoofdstuk 2

### Ongehuwd-zijn

Gehuwd en ongehuwd zijn: twee volwaardige manieren van leven met eigen uitdagingen, mogelijkheden en beperkingen. Verschillende alleenstaanden doordachten en doorleefden eigen situatie. Enkele voor hen heel belangrijke adviezen geven we hierbij door:

1. Aanvaard en ervaar dat het ongehuwd-zijn niet tweederangs is
2. Leef vanuit een groeiend besef dat je waardevol bent
3. Besef dat je anderen nodig hebt
4. Zoek ook contact met gehuwden
5. Voorkom een op jezelf gerichte manier van denken en leven

#### **1. Aanvaard en ervaar dat het ongehuwd-zijn niet tweederangs is**

Zolang je jezelf niet als waardevol ziet, zul je in botsing kunnen komen met je ongehuwd-zijn, waarbij je het als een tweederangs-leven ervaart.

Want waarom ben jij niet uitgekozen? Waarom bleef je 'over?' Is het om je uiterlijk of om je karakter of speelt een achtergrond en huidige positie een rol? Ben je te weinig interessant en boeiend, waarbij je te weinig te bieden hebt?

Het zijn vragen die emotionele problemen geven zoals een gevoel van afwijzing, onderkenning en bijvoorbeeld minderwaardigheidsgevoelens.

Hoewel God in Jesaja 43:4 Zijn volk Israël aanspreekt, de mensen die bij Hem horen, spreekt dit vers ook tot ons: mensen die bij Hem willen horen. God belooft hen hierin Zijn nabijheid en zegen. *'Sinds u kostbaar bent in Mijn ogen, bent u verheerlijkt en heb Ik u liefgehad...'* Voor God zijn we kostbaar en hooggeschat! Maar geloven we dit ook?

Ook als we dit niet uit de mond van een eventuele partner horen?

Geloven we dan toch dat ons leven waardevol is, omdat God het tegen ons zegt?

Een alleenstaande vertelde in dit verband enorm bemoedigd te zijn door Zondag 1 van de Heidelbergse Catechismus, één van de belijdenisgeschriften. De vraag wordt daarbij gesteld:

'Wat is uw enige troost, zowel in leven als in sterven?'

Het antwoord is: 'Dat ik met lichaam en ziel zowel in leven als in sterven niet mijzelf toebehoor, maar het eigendom ben van mijn getrouwe Heiland Jezus Christus. Hij heeft met Zijn kostbaar bloed voor al mijn zonden volkomen voldaan en mij uit alle heerschappij van de duivel verlost. Hij waakt met zoveel zorg over mij dat zonder de wil van mijn hemelse Vader geen haar van mijn hoofd kan vallen, ja zelfs dat



alle dingen mij tot mijn heil moeten dienen. Daarom verzekert Hij mij ook door Zijn Heilige Geest van het eeuwige leven en maakt mij van harte bereid om voortaan voor Hem te leven.'

Jezus gaf Zijn leven. Hij werd een 'losprijs', Hij betaalde de rekening met Zijn eigen leven (Mattheüs 20:28). Door Hem hoeven we niet langer gevangene te zijn van onze schuld, maar mogen we als vrije mensen leven onder Zijn leiding en bescherming. Hij belooft vernieuwing, bewaring en het eeuwige leven. Uit dat alles blijkt dat we waardevol voor Hem zijn.

## **2. Leef vanuit een groeiend besef dat je waardevol bent**

Het besef van waarde mag groeien, vooral wanneer je wat dit betreft een achterstand hebt.

Bijvoorbeeld omdat je te weinig bevestiging ervaart in het contact met mensen en jezelf weleens afvraagt of je voor hen wel de moeite waard bent.

Aan beperkte bevestigende relaties die je op dit moment ervaart, is misschien niet direct veel te doen. Maar weet dan dat echte geborgenheid en erkenning verband houdt met het aangesloten zijn op Gods bronnen: Zijn belofte dat we kostbaar en waardevol zijn en Zijn bevestiging dat we als uniek kind ons bij Hem thuis mogen weten. Wanneer we van daaruit leren denken en voelen, zullen we ons ook vrijer gaan gedragen waardoor we makkelijker aan relaties kunnen werken.

Een alleenstaande zei daarbij dat je dan ook het alleen-zijn thuis als prettig kunt gaan ervaren, en niet voortdurend de situatie ontloopt door maar 'op pad' te zijn en een volle agenda te zoeken. Haar conclusie was: om relaties te kunnen aangaan en ontwikkelen, moet je allereerst geleerd hebben dat je ook alleen met jezelf kunt zijn. Dan ben je tot positieve levensaanvaarding en zelfwaarde gekomen.

## **3. Besef je dat je anderen nodig hebt**

Vriendschap is een gave van God. Als mensen zijn we niet bestemd om los van elkaar te leven. We hebben elkaar nodig. Ook in het anders-zijn. Dan ontdek je hoe je elkaar kunt stimuleren en aanvullen en dan kun je over en weer iets voor elkaar betekenen en elkaar bevestigen als unieke en waardevolle mensen.

Wanneer je als alleenstaande vriendschappelijke relaties mist, is het allereerst goed om na te gaan wat je er zelf aan kunt doen. Is je kamer/huis aantrekkelijk ingericht? Kun je belangstelling tonen? Kun je luisteren en je in de situatie van anderen verplaatsen?

Kun je op gepaste wijze kwetsbaar zijn en je openstellen? En onderken je het probleem van het 'claimen' van iemands aandacht en vriendschap, waardoor de relatie ondermijnt kan worden?

Voor de ontwikkeling van relaties is het verder van belang dat je gezamenlijke interesses leert ontdekken en zo mogelijk ontwikkelen. Maar ook dat je initiatieven ontplooit door bijvoorbeeld naar een fotoclub of tekencursus te gaan, en door samen te eten of een concert te bezoeken.

## **4. Zoek ook contact met gehuwden**

Jezus zegt tegen Zijn volgelingen dat onderlinge liefde een teken is dat we bij Hem horen: jongeren-ouderen-gehuwden en niet (meer) gehuwden.

In Efeze 4 wordt gesproken over 'het lichaam van Christus'. God wil dat we met elkaar een eenheid gaan vormen en als één lichaam Jezus in deze wereld leren vertegenwoordigen, als alleenstaanden en gehuwden.

Op dit terrein schieten veel gehuwden tekort. Ze kunnen zo opgaan in eigen gezin en activiteiten, dat de alleenstaande nauwelijks in hun denken voorkomt. Veel ongehuwden klagen over de eenzijdigheid waarmee ze met initiatieven moeten komen: door een echtpaar uit te nodigen, bijvoorbeeld na afloop van de kerkdienst zondagochtend.

Het geeft hen soms zo'n schroom dat ze het maar achterwege laten. In het geval je als ongehuwde hierin nog nooit initiatieven ontplooid hebt: doe het dan binnenkort. Vriendschap met gehuwden moet ergens beginnen...

## **5. Voorkom een op jezelf gerichte manier van denken en leven**

Alleenstaande mannen en vrouwen missen soms de uitdaging om regelmatig rekening met anderen te moeten houden. Ze hebben hun eigen tijdsindeling, programma en verlangens en hoeven daarin niet te 'onderhandelen' met een partner of kinderen.

Juist daarom is het advies van alleenstaanden: blijf gericht op anderen en sta open voor zaken die bij familie en vrienden spelen. En sta open voor advies en correctie waar dit nodig en waardevol is. Een lerende houding voorkomt een te eenzijdige en op jezelf gerichte levensstijl.

Daarbij kwam ook ter sprake dat je realistisch onder ogen moet zien dat je binnen relaties wel eens teleurstelling ervaart. Mensen zullen elkaar nooit voor de volle 100% begrijpen en aanvoelen. Ieder mens heeft zijn eigen grenzen en beperkingen. Daardoor kun je zelf teleurstelling bezorgen (!) en kun je teleurgesteld worden. Maar door openheid en een houding waarbij je elkaar wilt vergeven en vasthouden kun je toch een 'open leven' blijven ervaren.

God wil ons gebruiken als gehuwden en ongehuwden. Hij tilt ons leven daarbij uit een slechts 'tijdelijke' context, de levenssituatie die we op deze aarde kennen.

Als de Eeuwige geeft Hij de mensen die in Jezus Christus hun vertrouwen hebben uitgesproken eeuwig leven: een leven dat het tijdelijke en beperkte overstijgt.

Het kinderloos-zijn is bijvoorbeeld dan geen reden om niet te kunnen geloven in zinvol leven en geestelijke vrucht. In Handelingen 8 lezen we bijvoorbeeld over de kamerling uit Morenland, een ontmande, die echter door God gebruikt wordt om 'geestelijke kinderen' te verwekken. Hij nam het Evangelie mee naar zijn land. En het bijbelgedeelte wat God hierbij gebruikte was de profetie over Jezus: degene die ook ongehuwd was maar door Zijn dood en opstanding mensen het leven kan geven: eeuwig leven. Van Jezus wordt in Jesaja 53:10 gezegd: *'...Als Zijn ziel Zich tot een schuldoffer gesteld zal hebben, zal Hij nageslacht zien...'*

Jezus koos voor een open en delend leven. En Hij biedt ons het eeuwige leven dat onder andere in Jesaja 56:5 verwoord wordt: *'Ik zal hun in Mijn huis en binnen Mijn muren een plaats en een naam geven, beter dan die van zonen en dan die van dochters; een eeuwige naam zal Ik ieder van hen geven, een naam die niet uitgewist zal worden.'* Jezus wijst gehuwden en ongehuwden de weg voor vervuld leven, een leven met inhoud en doel.

Walter Trobisch zei daarom dat er vervuld leven is ondanks onvervulde wensen.

Vervuld leven wijst naar de geestelijke dimensie: een leven in verbondenheid met God, de belofte van eeuwig leven en betrokkenheid bij Zijn werk in deze wereld.

### **Om over na te denken / gespreksvraag:**

1. Het huwelijk of ongehuwd zijn vraagt vertrouwen in een God die ons leven kent en overziet. Voor Hem telt iedere levenssituatie. Hij wil voorzien in mogelijkheden ondanks beperkingen. Geloof ik dat?



### **Hoofdstuk 3**

## **Huwelijksontwikkeling**

Nadat je als man en vrouw definitief voor elkaar gekozen hebt, ligt er een enorme uitdaging: deze situatie als een soort bezegeling zien en het daarbij laten, óf blijven kiezen voor groei en ontwikkeling. Deze laatste optie is uiteraard van groot belang omdat je als mensen persoonlijk en met elkaar onderweg bent. Voortdurend wordt in allerlei situaties een beroep gedaan op wie je bent als mens en hoe je elkaar tegemoet wilt komen, steunen en stimuleren.

De volgende 5 suggesties zijn:

1. Aanvaard je partner als uniek mens
2. Blijf in beweging en ga na wat je eigen bijdrage inhoudt
3. Wees realistisch in je verwachtingen
4. Voorkom een teruggetrokken of verdedigende houding door elkaar als persoon te blijven respecteren
5. Geef God de eerste plaats in je leven

#### **1. Aanvaard je partner als uniek mens**

Verschillen trekken elkaar aan volgens de mening van veel mensen. Het kan inderdaad boeiend en fascinerend zijn het 'anders-zijn' in je partner te ontdekken. Je ervaart dat dan als verrijkend en aanvullend. Tegelijkertijd kan het spanning veroorzaken. De gelijkmatigheid van je partner - waarbij je je meestal rustig en veilig voelt - gaat je dan opeens irriteren. Het staat dan haaks op de onrust, de behoefte aan actie en verandering die je op dat moment ervaart. Of de vrolijke, soms oppervlakkige spontaniteit irriteert je, omdat je op dat moment verlangt naar diepgang, helderheid en reflectie. Aan vooral een serieus gesprek.

Zo zijn er veel eigenschappen en behoeften die kunnen botsen, zoals de behoefte aan praten of juist stil zijn. Aan vriendschap met anderen beleven of juist rustig thuis zijn, samen.

Zo kan de één veel waarde hechten aan 'op tijd zijn' en punctueel afspraken nakomen, terwijl de ander snel uitstelt, het niet zo precies neemt en meer soepel en flexibel denkt en voelt. Zo'n verschillende beleving kan dan gauw tot verwijten leiden: 'Jij bent ook altijd zo slordig, zo kan ik toch niet op je aan!' En in antwoord daarop: 'Ja maar jij bent zo precies, ik krijg het er benauwd van.'

Om in de huwelijksrelatie te groeien moet het aanvaarden van elkaars anders-zijn toch voorop blijven staan.

Probeer te zien dat je alle twee een eigen levensverhaal hebt, dat je naast verschillende karaktereigenschappen ook anders gevormd bent (in positieve en negatieve betekenis) tijdens je jeugd, opleiding en werkkring.

Aanvaardende liefde mag dan een brug zijn waardoor je elkaar kunt blijven bevestigen in zijn/haar unieke waarde en betekenis. Dan geef je elkaar de ruimte om te kunnen groeien.

## **2. Blijf in beweging en ga na wat je eigen bijdrage inhoudt**

Wanneer we in de verwijtsfeer terecht komen, verwachten we het vooral van de ander. We concentreren ons dan zo op wat we missen en moeilijk vinden, of waarin we ons onbegrepen voelen, dat we ontmoedigd en boos worden.

Om dan in beweging te blijven vraagt veel, bijvoorbeeld creatief nadenken wat je zelf kunt doen. Een suggestie daarbij is om in ieder geval je verwachtingen en verlangens uit te spreken (zonder deze af te dwingen) en eerlijk je eigen gevoelens te verwoorden. Bijvoorbeeld: 'Ik krijg het gevoel dat je mijn gedachten hierover niet wilt begrijpen' of 'Ik heb het gevoel dat je zoveel voor me regelt en me er zo weinig bij betreft...' Je spreekt dan je gevoel uit zonder te beschuldigen, waardoor je partner de gelegenheid krijgt erop te reageren. Zo geef je elkaar ook meer inzicht in elkaars leefwereld. Communicatie is immers meer dan woorden uitspreken en luisteren, het omvat ook in contact komen en blijven met elkaars 'binnenkant.'

## **3. Wees realistisch in je verwachtingen**

Realistisch zijn is van belang voor onszelf en voor de ander. Op deze manier toon je dat je aanvaardt dat de ander niet volmaakt is, evenals jezelf niet volmaakt bent en in alles je partner tegemoet komt. Een realistische instelling is blij met wat er is, accepteert daarbij dat bepaalde dingen (nog) niet te veranderen zijn, maar stimuleert veranderingen die wel mogelijk zijn.

Twee voorbeelden: Wanneer je partner absoluut niet sportief is, verwacht dan niet dat hij veel aan sport gaat doen. Dan accepteer je in wezen het eigene van hem niet. Wel is het dan goed om te ontdekken waarmee lichamelijke beweging gestimuleerd kan worden, bijvoorbeeld door regelmatig te wandelen of te fietsen.

En wanneer je partner een achterstand in communicatie heeft (door een gevoelsarme opvoeding of een gesloten aard) wees dan blij met de momenten dat een wezenlijk gesprek wel plaatsvindt, en met de bereidheid hierin te willen groeien. Vriendschap met anderen kan hierbij heel waardevol zijn. Daardoor komt vaak meer gespreksstof vrij en moet je je over en weer oefenen in openheid en in het uiten van gevoelens en gedachten.

## **4. Voorkom een teruggetrokken of verdedigende houding door elkaar als persoon te blijven respecteren**

Wanneer mensen over en weer elkaar kwetsen, dan kan dit scherpe reacties geven. Reacties waarbij je de ander ook weer kwetst. Je haalt elkaar dan naar beneden, omdat je jezelf miskend en onderuit gehaald voelt.

Je springt dan in de verdediging met alle stekels overeind, of je trekt je terug, makkend, zwijzaam, de ander het gevoel gevend dat hij of zij geen woord waard is.

Dit soort ervaringen verlammen, breken vertrouwen af, geven vereenzaming en vaak ook diepe teleurstelling en zelfs bitterheid.

Hoe kun je dan toch elkaar vasthouden en er met elkaar doorheen komen?

Jezus benadrukt in Zijn boodschap dat respect voor elkaar wezenlijk blijft. De ander is een schepsel van God en God heeft ook hem of haar op het oog. In Gods ogen maken we allemaal fouten en hebben we allemaal vergeving nodig, evenals Zijn kracht om goed met elkaar te leren omgaan.

Jezus zei bijvoorbeeld in Mattheüs 7:12 *'Alles dan wat u wilt dat de mensen u doen, doet u hun ook zo...'* en in datzelfde hoofdstuk: *'Waarom ziet u wel de splinter in het oog van uw broeder, maar merkt u de balk in uw eigen oog niet op?' (7:3).*

Jezus wil dat we elkaar niet 'afschrijven,' maar elkaar in deemoed steeds weer de hand reiken. Dat vraagt wel moed, vooral als de ander blijft zitten waar hij/zij zit. Om dan die eerste stap te nemen...

Wellicht helpen de volgende twee illustraties:

Piet heeft een uitgesproken mening. Die wordt vaak snel, duidelijk en soms wat zwart-wit uitgesproken. Verbaal klinkt het heel gedecideerd en non-verbaal wordt het vaak bekrachtigd met een niet-aanraken-houding. Marieke daarentegen is een 'weger' en wil eerst voor haarzelf nagaan of ze het hiermee eens is. Ook zijn er nog vragen die opheldering vragen (maar die ze soms niet durft te stellen). Als gevolg reageert ze aarzelend met een wat zwakke uitstraling of ze doet er het zwijgen toe.

Piet communiceert in eerste instantie zekerheid, Marieke juist onzekerheid.

Piet spreekt direct, Marieke benadert het wat genuanceerder, minder direct.

Die verschillende reacties kunnen enorm botsen, maar bij respect voor elkaars persoonlijkheid kan Piet denken: Marieke toont zich aarzelend, zie ik het soms te zwart-wit? Sluit ik me soms voor haar inbreng af? En waarom?

Marieke kan op haar beurt denken: ik voel me weer zo in de hoek gezet maar dat hoeft toch niet. Ik mag mijn mening zeggen, en ik mag hierover even nadenken omdat ik geloof dat de zaak wat genuanceerder ligt.

Wanneer Marieke en Piet hun gedachten werkelijk uitvoeren, tonen ze respect voor elkaar en maken ze duidelijk elkaar als persoon beter te willen leren kennen en waarderen.

Het tweede voorbeeld gaat over Thea. Ze heeft tijdens een moeilijke jeugd in een kille, eenzame omgeving, moeten vechten om erkenning. Ze wilde gezien en gehoord worden.

Nu ze getrouwd is, vindt ze het nog steeds moeilijk om anderen - en dus ook haar man Teun - ruimte te geven, om een stapje terug te doen. Alsof ze dan haar verworven houvast moet inleveren...

Teun daarentegen is heel flexibel van aard en past zich al gauw aan wanneer de sfeer wat scherp en gespannen wordt. Ten diepste vindt Thea dat moeilijk - ze heeft zijn inbreng nodig - maar ze realiseert zich vaak te laat dat haar scherpe tong, snelle reacties en oordeel, Teun maar laat zwijgen.

Thea en Teun kunnen naar elkaar toegroeien wanneer Thea meer kwetsbaar wil worden en eigen krampachtige zelfhandhaving leert afleggen. Ze mag er zijn, ook met onzekerheden en verdriet. En Teun mag ontdekken dat het 'vredestichter-zijn' niet buitensluit dat op een opbouwende manier 'tegenstroom' geven ook waardevol is. Dat je elkaars correctie nodig hebt om samen te groeien en op verantwoorde wijze met jezelf, elkaar en de relatie om te gaan.

## **5. Geef God de eerste plaats in je leven**

Wanneer we denken aan Gods liefde dan weten we dat waarheid en liefde aan elkaar gekoppeld zijn. Hij heeft ons lief maar wil ons juist daarom ook in Zijn Licht brengen en ons helpen met elkaar in het licht te staan. Door Zijn liefde is de waarheid niet bedreigend, maar juist baanbrekend en oprichtend.

Wanneer we ons dit bewust worden, is het een enorme stimulans om in de huwelijksrelatie te kiezen voor waarheid en liefde, voor echtheid en aanvaarding, voor verschil van inzicht en toch onderling respect.

Gods liefde voor ons is een keuze van Hem. Hij wil in liefde en trouw herstellen, vernieuwen en kracht geven, ongeacht de brokken die gemaakt zijn. Wanneer we geloven in Jezus' sterven en opstanding en Hem de centrale plaats in ons hart en leven geven, dan kan Gods liefde werkzaam worden. Ook in de

huwelijksrelatie. Maar ook van ons vraagt het een keuze. De keuze om lief te hebben en te groeien in de onderlinge relatie en communicatie. Maar ook de keuze om God heel concreet in ons leven te betrekken. Gebed voor onze partner speelt daarbij een grote rol. Dit klinkt misschien cliché-matig, maar echt bidden is heel concreet. Bidden wordt vaak weergegeven met een knielende, dus nederige houding. Ons spreken met God is een afhankelijk opzien naar Hem, waarbij we ons opstellen als iemand die ontvangen moet, iemand die vanuit een nederige houding wil leren van God, maar dus ook van zijn/haar partner, van de relatie, van situaties die zich voordoen. Gebed is in die betekenis een verlangen naar 'doorlichting', naar ontdekking.

Is er soms hoogmoed en trots in onze houding en koppigheid wanneer we ons verkeerd behandeld voelen? In het gebed wil God ons helpen om weer tot een houding van vergevingsgezindheid te komen, tot nieuwe kwetsbaarheid en openheid. Tot nieuwe liefde, ook al ligt het emotioneel nog moeilijk.

God wil van binnenuit ons veranderen en liet ons door Jezus zien wat Zijn verlangen voor ons leven en onze relatie is. De Bijbel spreekt over een dienende houding en dat kan alleen wanneer we elkaar als mensen over en weer tegemoet willen komen.

Het kan inhouden dat we ons 'eisenpakket' moeten bijstellen en nagaan of ons verlanglijstje wel reëel is. Of onze motieven niet door egoïsme worden bepaald.

Het kan ook met zich meebrengen dat we onze partner niet per se willen veranderen naar onze smaak en stijl, maar dat we bidden dat God onze partner en onszelf kan veranderen naar het beeld van Jezus. In het gebed kan God ons meer fijngevoelig maken voor de concrete behoeften en vragen van onze partner. Bijvoorbeeld t.a.v. gezin en werkring. Leven we voldoende mee, tonen we meelevens en is er onderling vertrouwen om eventuele vragen en gevoelens te bespreken?

Om die reden is het goed te besluiten met Openbaring 3:20 waarin Jezus zegt: *'Zie, Ik sta aan de deur en Ik klop. Als iemand Mijn stem hoort en de deur opent, zal Ik bij hem binnenkomen en de maaltijd met hem gebruiken, en hij met Mij.'*

Jezus wil in ons leven uitgenodigd zijn en 'maaltijd houden,' vriendschap beleven. Hij wil bij ons aan tafel zitten (persoonlijk en in ons huwelijksleven) en brood en wijn delen. En wanneer Hij het brood deelt, dan weten we dat Zijn handen de tekenen van de kruisdood dragen.

Jezus weet wat het is om mens te zijn, om relaties te beleven en de pijn en beperkingen ervan. Maar Hij wil Zijn leven delen en ons voeden, zodat wij weer op onze beurt het leven dat we van Hem ontvangen kunnen delen met anderen. In Johannes 15 lezen we dat Hij alles bekend maakte aan Zijn vrienden. Ook ons wil Hij bekend maken met Gods bedoelingen, maar dan moeten we wel tijd nemen voor Hem en Zijn woorden. Dan moeten we stil worden voor Hem, innerlijk tot stilte komen en tot nieuwe oriëntatie en bezieling komen.

Dan wordt het ook mogelijk om je tegenover anderen niet te schamen en een indruk te wekken alsof je als echtpaar nooit problemen hebt.

We hoeven geen 'volmaakt huwelijk' te hebben, als we maar wel verlangen naar een goed huwelijk naar een eerlijke relatie, waarbij we willen leren van fouten en openstaan voor groei en correctie. Hieruit volgt dat we dan in het contact met vrienden en bekenden meer voor elkaar kunnen betekenen: mensen die eerlijk met zichzelf omgaan en in groeiende mate met zichzelf, elkaar en bovenal met God leren leven.

**Om over na te denken / gespreksvraag:**

1. Wanneer we een partner hebben, is het van belang dat we zorgzaam en betrokken met de relatie omgaan.

Hoe beleven we dit persoonlijk en als partners?

Zoeken we in alles ook naar Gods bedoeling voor ons leven?



## Hoofdstuk 4

### Opvoeding

Opvoeden vraagt veel van onze tijd en energie. Daarnaast vraagt het een duidelijk zicht op enkele richtlijnen t.a.v. het 'waarom' en 'hoe'.

De volgende, in de praktijk beproefde suggesties, zijn dan ook:

1. Wees als ouders oprecht en toegewijd aan elkaar
2. Wees consequent
3. Geef in liefde leiding
4. Toon respect voor het unieke van je kind
5. Wees ontspannen en leef vertrouwen in God voor

#### **1. Wees als ouders oprecht en toegewijd aan elkaar**

Voordat God mensen huwelijk en gezin toevertrouwde, sprak Hij over die allereerste, meest fundamentele roeping: beelddrager van God zijn. Met andere woorden: leven in afhankelijkheid van en betrokkenheid op Hem, ons afstemmend op Wie Hij is en hoe Hij met ons omgaat: trouw, liefdevol en rechtvaardig.

Daarbij openbaart Hij Zich ook o.a. als hemelse Vader en noemt Hij degenen die op Jezus zien, Zijn kinderen. Dus juist wat het ouderschap betreft, mogen we ons aan Hem spiegelen.

In het vorige hoofdstuk spraken we al over de waarde van onderling respect, van echtheid en eerlijkheid die door aanvaardende liefde mogelijk blijft, en over toewijding aan elkaar.

Binnen dat klimaat kunnen kinderen goed opgroeien. Ze ervaren dan veiligheid en geborgenheid, en ze leren dat ze er als persoon mogen zijn: uniek, niet volmaakt, maar wel bemind en waardevol. Dan ontdekken ze dat ze aanvaardt worden om henzelf en niet slechts om dat wat ze zeggen, doen (of juist niet doen) en presteren.

Juist omdat echtheid in een gezin vraagt om een eerlijke omgang met God en elkaar, leren kinderen zo ook dat ouders en kinderen God nodig hebben. Dat Hij boven allen staat en dat je binnen een gezin een beroep doet op Zijn liefde, vergeving, trouw en correctie. Dat het voor ouders en kinderen belangrijk is wat God zegt en... nog belangrijker: wie Hij is. Een God van trouw, oprechtheid en liefde. Alleen dan krijgen kinderen een besef van die eerste roeping: beelddrager van God zijn.

Toewijding aan elkaar is wezenlijk voor kinderen: het help hen te ontdekken dat trouw van groot belang is en dat we in trouw ook moeilijke situaties kunnen opvangen. Dat we als mensen beperkt zijn, maar ook in staat om te kiezen voor elkaar, voor mogelijke oplossingen, voor meer begrip en volwassenheid.



## 2. Wees consequent

Kinderen hebben niet alleen behoefte aan zekerheid en bevestiging, maar ook aan veiligheid. Aan een besef waar ze aan toe zijn. Noodzakelijke afspraken, 'regels,' zijn wat dat betreft een bescherming en afbakening waarbinnen ze zich beter kunnen ontplooiën. Naarmate ze ouder worden en meer weerbaar zijn, kunnen die afspraken aangepast worden en kan hun eigen verantwoordelijkheid groter worden, inclusief verruiming van die grenzen.

Een consequente houding is daarbij heel belangrijk. Een paar voorbeelden: Paul heeft een sterke wil. Hij toont - hoe jong hij ook is - pit en karakter.

Maar als je hem zijn zin niet geeft, dan wordt hij zo gauw driftig. Zijn blikken worden zwart en hij schijnt het in z'n eentje tegen die boze wereld - die zich tegen hem keert - op te nemen. Toch moet Paul leren dat de wereld niet alleen om hem draait, en dat er redenen zijn waarom iets nu niet kan en mag.

Als ouder vraagt het veel volharding om dan consequent te zijn en bijvoorbeeld de afspraak om in de gang uit te razen, uit te voeren totdat hij weer tot rust is gekomen.

Jolanda heeft niet zo'n driftige aard maar is heel erg slordig. Om haar te helpen om wat meer orde toe te laten in haar leventje, werd de afspraak gemaakt om 'sporen op te ruimen' voor het naar bed gaan. Bijvoorbeeld de sporen van het uitkleden in de badkamer of de sporen van een spelletje op de grond. Wanneer het vergeten wordt, vraagt het van de consequente ouder om Jolanda ermee te confronteren en de spullen niet zelf op te ruimen. In hoge uitzondering kun je als ouder voorstellen om het even samen te doen, waarbij je als ouder Jolanda helpt.

In de Bijbel wordt het consequent-zijn ook benadrukt omdat het een uiting is van respect naar elkaar toe, en omdat het mensen toerust om betrouwbaar te zijn in de omgang met elkaar. Een uiting hiervan is het nakomen van een belofte. Want consequent-zijn betekent dat je een belofte niet zorgeloos uitsprekt maar ook bereid bent er concreet wat mee te doen. Bijvoorbeeld: wanneer je een 'uitje' belooft moet je er ook de tijd voor vrijmaken, en wanneer je 'een uurtje langer opblijven' belooft dan moet je hieraan ook een gezellige invulling willen geven.

In Prediker 5:4 lezen we: 'Het is beter dat u niet belooft, dan dat u belooft maar niet nakomt.'

En Jezus zegt in Mattheüs 5:37: '*...laat uw woord ja echter ja zijn en uw nee nee; wat hierboven uitgaat, is uit de boze.*' Jezus roept op tot doordacht spreken. Door alleen dat toe te zeggen of te beloven wat we ook kunnen nakomen. En als we ons vergist hebben, moeten we het eerlijk durven zeggen: 'Klaas, ik belofde deze week iets gezelligs met je te doen. Het spijt me dat het nog niet gebeurd is. Zullen we het de komende week doen?'

## 3. Geef in liefde leiding

Het woord discipline wordt weinig gebruikt. We spreken liever over leiding geven. Toch omvat leiding geven ook discipline wanneer duidelijk afgesproken grenzen overschreden worden. Hoe doe je dat dan? Paulus geeft een belangrijke aanwijzing in 1 Timotheüs 1:5: '*Het einddoel nu van het gebod is liefde die voortkomt uit een rein hart, een goed geweten en een ongeveinsd geloof.*' Dit zegt allereerst iets over degenen die leiding geven en vermanen. Hun motief moet liefde zijn: een oprecht verlangen om het goede voor het kind te zoeken, ook als dit corrigeren en straf inhoudt.

En het vraagt een zuiver hart, een goed geweten en oprecht geloof.

De Bijbel maakt dus duidelijk dat ouders (en andere leidinggevendenden) allereerst hun eigen houding moeten nagaan. Reageren ze alleen maar af of zoeken ze het beste voor hun kind: karaktervorming en meer volwassenheid? En kan God erbij betrokken zijn?

Wanneer de Bijbel spreekt over 'terechtwijzing' dan heeft dat de betekenis: op de rechte weg wijzen. Een weg die heilzaam is, een weg waarop ze meer oog krijgen voor God en de ander en waarin ze als mens gevormd worden. Uiteindelijk zijn we van nature niet volmaakt en moeten we God leren liefhebben, vertrouwen en gehoorzamen, evenals onze naaste. Leiding geven, corrigeren en disciplineren - gekoppeld aan liefde - is dan positief, vooral wanneer kinderen het besef meekrijgen dat God hen liefheeft en een plan voor hun leven heeft. Dat Hij ook hun leven en mogelijkheden tot ontplooiing wil laten komen, waarbij toerusting via de ouders gebruikt wordt. Ook al zijn ouders zelf voortdurend 'onderweg' en leren ze mede door de ervaringen die ze opdoen.

#### **4. Toon respect voor het unieke van je kind**

Het is een uitdaging om als ouders kinderen met Gods liefde en bedoeling vertrouwd te maken, en hen te laten ontdekken dat hun unieke leven voor God belangrijk is. Dat zij met hun eigen mogelijkheden waardevol zijn en in de lijn van de geslachten ook een schakel zijn. Een schakel van betekenis.

Kinderen moeten dan ook al jong leren dat ze zich niet voortdurend hoeven te spiegelen aan anderen, of per se door de groep geaccepteerd moeten worden om iemand te zijn.

In het gezin geven ouders hierin al vaak een voorbeeld wanneer ze als vader en moeder communiceren: ook al zijn we als man en vrouw anders, we zijn toch gelijkwaardig. We hebben beiden een andere, eigen inbreng, maar dat is goed.

En als ze hun kinderen laten merken: jullie zijn anders, maar even belangrijk voor God en ons. Daarbij moet wel het besef en realisme groeien dat je van elkaar mag leren. Bijvoorbeeld: Frank is vrolijk en spontaan en Mark is meer gesloten en beheerst. Wanneer je deze eigenschappen tegenover elkaar uitspeelt kan dit veel verdriet geven, maar je kunt ook spelenderwijs de kracht in de verschillende eigenschappen benutten.

Bijvoorbeeld: Frank is vreselijk enthousiast over het plan om naar Zeeland te gaan. Wat vind jij ervan Mark? Jouw mening is ook belangrijk. Denk er eens over na, dan kunnen we er vanavond over praten. Maar er zijn ook andere verschillen die spanningen kunnen geven: Maria is vreselijk perfectionistisch. Ze is niet gauw tevreden terwijl Lies heel gemakkelijk en dus snel tevreden is.

Het kan dan waardevol zijn om - zonder eigenschappen (en de dragers ervan!) tegen elkaar uit te spelen - te bespreken wat de sterke en zwakke kanten van bepaalde eigenschappen zijn en wat je hierin van elkaar kunt leren. Veel ouders hebben het ook als positief ervaren om een voorbeeld uit hun eigen leven te geven. Bijvoorbeeld: Mama kan snel haar mening onder woorden brengen. Papa vindt dat moeilijk, vooral als het ook over gevoelens gaat. We hebben elkaar erbij leren helpen. Mama probeert niet direct haar mond open te doen maar stimuleert papa om zich te uiten, ook als het wat meer tijd neemt. We zijn daar nu blij mee.

#### **5. Wees ontspannen en leef vertrouwen in God voor**

Op een ontspannen manier opvoeden is gemakkelijker wanneer je je bewust bent dat God er ook is, en dat hij de Eeuwige is die aan het begin en eind van de geschiedenis staat.

Hij noemt Zich de God van Abraham, Izaak en Jakob en heeft door de eeuwen heen anderen bij de naam geroepen: Mozes, Jeremia, Elia en vele anderen.

In het Nieuwe Testament lezen we over de komst van Jezus die de toegang tot de Vader voor iedereen mogelijk maakte. Jezus zegt in Johannes 10 dat Hij ons als de goede Herder bij name roept. Hij wil dat we ons bij Hem thuis weten en ons door Hem laten leiden. Heel persoonlijk. Door Hem te zoeken in gebed en door vanuit Zijn Woord te leven. Dit geldt ook onze kinderen. Ondanks veel onzekerheden, moeite en strijd, wil God met ons onderweg zijn en ons bewaren. Dat vertrouwen is voor onze kinderen van groot belang, vooral omdat onze tijd zo chaotisch is en mensen vaak in angst, onzekerheid en

egoïsme gevangen zitten.

We kunnen niet alle vragen van onze kinderen wegnemen en beantwoorden. Wel mogen we via onze levenshouding overdragen dat God te vertrouwen is om wie Hij is. Het spreekt dan ook vanzelf dat we als ouders vertrouwd moeten zijn met het hart van God en met Zijn beloften. Wanneer kinderen ervaren dat we zelf over vragen nagedacht hebben en nog denken, dan durven ze ons ook sneller deelgenoot te maken van hun vragen en gevoelens.

Een houding van vertrouwen voor ons dagelijks leven... Paulus noemt dit: *'Verblijd u altijd in de Heere...'* Filippenzen 4:4. We kunnen niet altijd blij zijn voor allerlei omstandigheden, maar ons ondanks alles, in alles toch verblijden in het feit dat *'...noch enig ander schepsel ons zal kunnen scheiden van de liefde van God in Christus Jezus...'* Romeinen 8:39. Dat Christus ons in dit alles niet alleen laat en ons nabij is. Jezus zegt het via een voorbeeld heel duidelijk: wanneer we als rank verbonden blijven aan de wijnstok, aan Hem, dan kunnen we ons verblijden, omdat Zijn Geest de vrucht van vrede, vertrouwen en blijdschap uitwerkt in ons leven. Onze kinderen mogen in aanraking komen met die vrucht. Een vrucht die ook hun leven mag bestempelen zodat ze met meer vertrouwen de toekomst tegemoet durven gaan. Ook kinderen mogen dan weten dat God met hen meegaat en dat Hij als de Eeuwige de geschiedenis in Zijn hand houdt.

**Om over na te denken / gespreksvraag:**

1. Wanneer we kinderen toevertrouwd kregen, vraagt dit toewijding en liefde waarbij we zoeken naar Gods verlangen en richtlijnen.  
Wat heeft je in deze overzichtsstudie vooral aangesproken en waarom?



## Hoofdstuk 5

### Alleenstaand ouderschap

In onze samenleving wordt de groep alleenstaande ouders steeds groter. Een situatie die nieuwe vragen, emoties en moeiten met zich meebrengt. We zullen ook hierover eerlijk moeten nadenken en naar wegen zoeken hoe we, over en weer en ondanks verschillende leefsituaties, elkaar hierin tegemoet kunnen komen en op concrete wijze met elkaar kunnen meeleven.

In gesprek met alleenstaande ouders kwamen de volgende 5 suggesties aan de orde:

1. Accepteer de realiteit van de eigen situatie en zoek naar een juiste houding
2. Geef leiding, zodat kinderen weten waar ze aan toe zijn
3. Blijf ieder kind in zijn of haar eigen waarde bevestigen
4. Blijf je als alleenstaand ouder ontwikkelen: als persoon
5. In het geval van scheiding: laat kinderen niet kiezen tussen de ouders

#### **1. Accepteer de realiteit van de eigen situatie en zoek naar een juiste houding**

Iedere situatie van een alleenstaande ouder is weer anders. Of je je man bijvoorbeeld door de dood hebt verloren of door een scheiding is uiteraard een groot verschil. Dit geldt ook het ongehuwd moeder-zijn. Maar ook de gezinssituatie waarmee je te maken hebt: jonge kinderen of al oudere kinderen. Een familie en kennissenkring die je opvangt of juist afstand neemt.

Aanvaarding van eigen levenssituatie kan vreselijk moeilijk zijn, maar is noodzakelijk om tot goede besluiten te komen die van belang zijn voor jezelf en de kinderen. Die besluiten kunnen de persoonlijke verwerking van verdriet en boosheid betreffen, maar ook de aandacht die je kinderen nodig hebben in een emotioneel verwarrende en onzekere periode. En natuurlijk brengen eventuele andere woonomstandigheden zorgen met zich mee.

Alleenstaande ouders benadrukten in veel gevallen de volgende suggesties:

- Vergelijk je situatie niet steeds met die van andere 'complete' gezinnen.
- Aanvaard het feit dat je er alleen voorstaat en probeer samen met de kinderen een hecht team te vormen.
- Overvraag jezelf niet! Je kunt bijvoorbeeld niet vader en moeder tegelijk zijn. Concentreer je op je eigen unieke betekenis en rol, en zoek daarnaast mogelijke aanvulling via vertrouwde familieleden en vrienden.

- Bouw, ondanks financiële beperkingen, aan goede herinneringen bij het kind, door samen gezellige dingen te doen. Financiële zorgen mogen het klimaat thuis niet zo beïnvloeden, dat ze niet leren genieten van ontspanning, van 'kleine' extra's zoals een picknick in het bos, of een fietstocht met aansluitend een pannenkoek eten buiten de deur.
- Koester oprechte vriendschap met anderen, waarbij jij jezelf kunt zijn en de ander eerlijk is.

## **2. Geef leiding, zodat kinderen weten waaraan ze toe zijn**

Door het besef dat kinderen veel tekort kunnen komen, is er soms een neiging tot verwennen. Toch is het goed om op een realistische, maar heldere wijze met kinderen om te gaan.

Bijvoorbeeld: 'We hebben het misschien niet altijd makkelijk, maar we hebben elkaar en proberen het samen goed te hebben.' Een 'medelijdende houding' helpt hun niet, wel een realistische instelling. Dit houdt o.a. duidelijke 'huisregels' in, afspraken die in het belang van het hele gezin zijn. Duidelijkheid in leiding geven geeft aan kinderen een gevoel van zekerheid. Ze weten dan wat van hen verwacht wordt en wat hun aandeel is. Teveel vrijheid kan onzekerheid geven en belastend werken. Naast begrip en liefde hebben ze ook leiding nodig.

## **3. Blijf ieder kind in zijn of haar eigen waarde bevestigen**

Voor ieder kind is bevestiging van belang. Maar vooral in het geval een kind zijn vader verliest of door scheiding vader en moeder uit elkaar gaan, is emotionele bevestiging nodig, door het kind te laten merken dat je van hem of haar houdt. Dat het niet aan hun ligt, en dat je de situatie ook erg vindt. Door mee te leven met wat je kind bezig houdt, en hiervoor tijd te nemen, ook al kan die tijd om praktische redenen beperkt zijn, laat je merken dat je niet alleen in eigen verdriet en moeite opgaat. Als je als ouder er dan maar echt bent! Met je gevoel en met je gedachten.

Kinderen moeten daarbij merken dat je het niet uit plichtsbesef doet of omdat het kind er 'recht' op heeft, maar omdat je het zelf wilt, heel bewust. Omdat het ook voor jou belangrijk is.

## **4. Blijf je als alleenstaand ouder ontwikkelen: als persoon**

Ook al vraagt het gezin en een eventuele werkring veel, blijf openstaan voor vorming en ontwikkeling. Voorkom een te kleine leefwereld, maar ontwikkel ook interesses naast het gezin, waardoor je niet vervreemd raakt van anderen, van leuke dingen en van de wereld om je heen.

Als voorbeeld is te denken aan cursussen op het creatieve vlak waarbij je eveneens andere mensen leert kennen, of aan betrokkenheid bij één of andere werkgroep met een doelstelling waarin je je kunt vinden.

Vriendschappen en de betekenis van een plaatselijke, kerkelijke gemeente kunnen hierbij ook van betekenis zijn. Wel blijkt uit gesprekken met alleenstaande ouders, dat ze zich wat dit betreft vaak 'buitenstaander' voelen.

Hierin ligt een opdracht voor iedereen die deel uitmaakt van een geloofsgemeenschap. Zo vinden alleenstaande ouders het vaak moeilijk om steeds zelf initiatief te moeten nemen. De vrees voor afwijzing en teleurstelling kan hen hierin geremd gemaakt hebben. Wanneer ze hierin tegemoet gekomen worden, betekent dat veel voor hen. Aan de andere kant zijn veel mensen zich onvoldoende bewust waarmee een alleenstaand ouder geconfronteerd wordt. Een alleenstaande vrouw gaf daarom als advies: stap over je vrees heen en blijf toch initiatieven nemen in het belang van jezelf en de kinderen, maar op zo'n wijze dat mensen zich vrij blijven voelen.

### **5. In het geval van scheiding: laat kinderen niet kiezen tussen de ouders**

Een gescheiden moeder: 'Ik wil het contact met hun vader niet in diskrediet brengen. Ik kom er tegenover de kinderen eerlijk voor uit dat een scheiding geen goede zaak is, maar dat het toch heeft plaatsgevonden. Ik wil dat ze met een gevoel van respect voor hun vader kunnen leven. Goede afspraken over een bezoeksregeling zijn dan ook van belang.' Ze voegt er verder aan toe: 'Concreet betekent het dat ik bijvoorbeeld, nadat ze met hun vader vakantie hebben gehad, niet de vraag stel: Met wie vond je het fijnst, met papa of met mij? Ze mogen niet betrokken raken in een 'vergelijkend denken,' waarbij ouders aan hen trekken. Ze willen vaak aan beiden loyaal zijn. Ik moet mijn onzekerheid en kwetsbaarheid op dit gebied onder ogen zien, en moeilijke gevoelens met God leren verwerken en een plaats geven. Hij wil mij helpen om beter met verdriet, schuld- en minderwaardigheidsgevoelens om te gaan en Hij is van alles op de hoogte. Ik heb dit contact met God dagelijks nodig. Mijn dagboekje is hierbij een stimulans, maar ook het lezen van een goed boek of het luisteren naar muziek en geestelijke liederen. God moet de eerste plaats in mijn leven hebben.' In dit alles is het gebed heel belangrijk. Een alleenstaande moeder zei: 'Ik moet elke dag opnieuw leren mijn kinderen in Gods handen te leggen, wetend dat Hij nog meer van ze houdt dan ik van ze kan houden.'

### **Om over na te denken / gespreksvraag:**

1. Deze omstandigheid is moeilijk, maar niet zonder hoop of perspectief. Wel zijn beschermende en opbouwende uitgangspunten belangrijk.  
Welke aspecten gaven vooral herkenning?



## Hoofdstuk 6

### Kinderen loslaten

Op een gegeven moment gaan de kinderen de deur uit. Als ouders blijf je achter en heb je met een nieuwe situatie te maken.

Dit vraagt vaak om veel aanpassing, in veel gevallen vooral van de moeder. Hoe kun je beter voorbereid zijn?

De volgende vijf suggesties zijn het resultaat van gesprekken met ouders:

1. Zie kinderen, vanaf het moment dat je ze kreeg, niet als een bezit
2. Accepteer dat de relatie met je kinderen voortdurend verandert
3. Toon vertrouwen in de uitvliegfase van je kind
4. Kies voor openheid en kameraadschap waarbij je wel hun eigen verantwoordelijkheid blijft respecteren
5. Bid voor je kinderen in voor- en tegenspoed

#### **1. Zie kinderen, vanaf het moment dat je ze kreeg, niet als een bezit**

Hoewel we vaak horen dat mensen 'kinderen willen nemen' laat God ons in Zijn Woord zien dat we kinderen krijgen. In Psalm 127:3 lezen we bijvoorbeeld in de verwoording van 'Het Boek': *'Kinderen zijn een geschenk van de Here...'* En in Maleachi 2:15 lezen we dat God met kinderen een bedoeling heeft: *'U werd met uw vrouw verbonden door God. Volgens Zijn wijze bedoeling werd u door het huwelijk één in Zijn ogen. Hij wil dat u kinderen krijgt die God werkelijk trouw zijn. Beheers u daarom en blijf trouw aan uw eigen vrouw.'*

Voor God is een goede huwelijksrelatie belangrijk omdat binnen die relatie kinderen goed ontvangen en begeleid kunnen worden. God noemt Zich in Maleachi 2:14 ook 'een getuige' van het huwelijk. Hij was erbij en wil erbij blijven. Ook in de opvoeding. God wil dat kinderen gaan ontdekken dat ze geschapen zijn en dat hun Schepper ook een Vader wil zijn, dat ze zich aan Zijn zorg en leiding mogen toevertrouwen. Dat ze 'gelovige kinderen' worden zoals we dat lezen in Maleachi 2:15.

Zijn Vaderschap overstijgt het ouderschap, want wanneer kinderen hun eigen verantwoordelijkheid leren aanvaarden, gaan ze het ouderlijk nest verlaten. Ze vliegen uit... maar hopelijk met het besef dat ze Gods eigendom zijn. Dat Hij bij hun leven betrokken wil blijven en hun leidsman wil zijn.

Loslaten doet altijd pijn, te meer daar je van te voren nooit weet hoe het leven van de kinderen zal verlopen. Loslaten heeft daarom veel met vertrouwen te maken. Vertrouwen in God, die ons het kind voor een bepaalde periode toevertrouwde, en vertrouwen in je kind dat op zijn of haar eigen manier moet leren werken met de ingrediënten die je als ouders hebt mogen aanreiken.

Toch is loslaten een noodzaak om met je kind een goede relatie te houden. Als het niet de vrijheid en ruimte krijgt om zelf ervaringen op te doen en beslissingen te nemen, kan eventuele hulp, advies en aanwezigheid als benauwend ervaren worden.

Het loslaten zal makkelijker vallen wanneer je als ouders de kinderen al op jeugdige leeftijd vertrouwt maakt met groeiende zelfstandigheid waarbij je geleidelijk aan je terugtrekt op de achtergrond. Als ze maar weten dat je in de buurt bent voor het geval dit nodig is.

## **2. Accepteer dat de relatie met je kinderen voortdurend verandert**

In het opvoedingsproces hebben we met verschillende fasen te maken. Het warme nest is belangrijk voor koestering en groei maar uiteindelijk moeten ze voorbereid worden op het moment van uitvliegen. In die tussentijd moeten ze ontdekken dat ze 'vleugels' hebben en hoe ze die kunnen gebruiken. Naast het nest ontdekken kinderen dan die wijdere wereld.

Praktisch betekent het onder andere dat kinderen tijdens de opvoeding al ontdekken dat ouders ook zicht hebben op andere mensen. Dat liefde en aandacht van hen verdeeld wordt over meerdere mensen. Maar ook dat kinderen zelf leren relaties aan te gaan met mensen om hen heen: school, vriendjes en vriendinnen, burens en kinderen die je bijvoorbeeld via een sportvereniging leert kennen.

Tijdens de fase dat een kind meer relaties krijgt en meer eigen ruimte aankan, kan het goed zijn wanneer je bijvoorbeeld als moeder bepaalde verantwoordelijkheden naast je gezin aanvaardt. Je hoeft daarbij je kind niet tekort te doen. Als je kiest voor het belang van je kind(eren) zal je immers ook de moed vinden om regelmatig kritisch na te gaan hoe de balans is, en of aanpassing gewenst is.

Het is goed om een brede interesse te hebben en naast het gezin oog te hebben voor de wereld om je heen, ook als dit af en toe concrete betrokkenheid vraagt. Het is goed voor jezelf maar ook voor kinderen. Uiteindelijk betekent liefhebben niet dat je uitsluitend voor hen beschikbaar bent. Liefde kan iets dwangmatig krijgen wanneer een kind (of partner, ook dat komt voor) alle aandacht voor zichzelf opeist, om zich voortdurend bevestigd te voelen.

Volwassen liefde aanvaardt dat er ook ruimte moet zijn voor andere mensen en verantwoordelijkheden, mits dit andere niet zo omvattend wordt, dat de liefde voor de gezinsleden in de verdrukking komt en zelfs in twijfel getrokken kan worden. Levenskunst houdt in dat we de juiste balans in dit alles weten te vinden. Een balans waarbij we weten waar het op aankomt, wat onze prioriteiten zijn en waar beperkingen beginnen.

Om die reden is het goed prioriteiten te stellen, zoals:

- a. de ontwikkeling van mijn relatie met God;
- b. een groeiende en verrijkende relatie met mijn partner;
- c. een hechte relatie met mijn kinderen, gebouwd op liefde, toewijding en respect voor elkaar;
- d. mijn persoonlijke ontwikkeling;
- e. een goede relatie met de mensen in mijn directe omgeving;
- f. kerkelijke en maatschappelijke verantwoordelijkheden.



### **3. Toon vertrouwen in de uitvliegfase van je kind**

In het hoofdstuk over 'opvoeden' dachten we al na over het doel ervan: hen toerusten voor een eigen plaats in de samenleving waarbij God hen als 'zout' en 'licht' wil gebruiken.

Als ze dan uitvliegen, dan is het van belang dat je als ouder hiermee positief omgaat. Je geeft hen dan ruimte om zelf ervaring op te doen, om zelf verantwoordelijkheid te leren aanvaarden, keuzen te doen en te leren van fouten.

Dat het loslaten zoveel moeite met zich kan meebrengen geldt ook ons persoonlijk leven. Verantwoordelijkheden verschuiven, er komt tijd vrij die anders ingevuld moet worden, het huis wordt stiller en... als man en vrouw vraagt het aanpassing. Dit geldt vooral wanneer het laatste kind uitgevlogen is en de ouders alleen achterblijven. Je mist de inbreng van je kind en moet dit samen opvangen.

Wanneer wij ons dit laatste niet bewust zijn en ons hierop onvoldoende voorbereiden, kunnen man en vrouw in een vacuüm terecht komen. Want zijn er nog genoeg raakvlakken met elkaars leven, denken en gevoelswereld? Weet de vrouw zich nog steeds bemind en ervaart de man nog voldoende 'twee-eenheid'? Hoe is het met de communicatie, het seksuele samenleven, de vriendschap met anderen, met andere woorden met de sociale contacten? Hoe is het met de aandacht voor wederzijdse interesses, de ontwikkeling van onze persoonlijkheid en mogelijkheden? En het kunnen genieten van een hobby?

Wanneer kinderen merken dat we als ouders doorleven, zullen ze zich ook gelukkiger voelen. Ze ervaren dan niet de druk van ouders die te afhankelijk zijn geworden van het zorgen voor hun kinderen. In het loslaten schep je zo ruimte voor de kinderen om onbevangen terug te keren: voor bijtanken - aandacht - ontmoeting en uitwisseling.

### **4. Kies voor openheid en kameraadschap waarbij je wel hun eigen verantwoordelijkheid blijft respecteren**

Leren van je kinderen... Het kan wanneer je open staat voor hun ervaringen, vragen en mening. Het help je om bijvoorbeeld als ouder te ontdekken wat voor de jongere generatie belangrijk is en waar vooral vragen en knelpunten zitten.

Door een open houding kan kameraadschap groeien. Het kind ervaart dan dat je hem of haar ziet als een volwassen mens, met eigen verantwoordelijkheid. Als iemand die tot eigen beslissingen moet komen. Als ouder denk je mee, geef je eens tegenstroom op een goede manier, maar respecteer je het feit dat je kind tot zelfstandige keuzen moet komen.

Door het voor hen te willen 'invullen' raken we eerder hun vertrouwen kwijt. We passeren dan een grens.

Als individuen hebben kinderen een eigen wil en ze zullen in vrijheid tot overtuigingen en keuzen moeten komen. Die zijn niet aan te praten...

Verder vraagt openheid en kameraadschap om een eerlijke en kwetsbare houding. Paul Tournier schrijft in zijn boek 'Radicale therapie' 'Het is een zeer eenvoudige, maar dikwijls vergeten ervaring: de sleutel om het hart van onze kinderen te openen, is het ontsluiten van ons eigen hart voor hen. Ik ken verscheidene ouders, die er heel wat voor zouden geven om te weten te komen wat er in het hart van hun kind omgaat, maar die niet bereid zijn om er de prijs voor te betalen, namelijk hun kind te laten zien wat er in hun eigen hart omgaat.'

## **5. Bid voor je kinderen in voor- en tegenspoed**

Wanneer kinderen zich goed ontwikkelen geeft dat veel vreugde. Tegelijkertijd is er veel verdriet over kinderen die problemen veroorzaken, met zichzelf in de knoop zitten en vervreemd zijn van God en Zijn bedoeling voor hun leven. Wat doe je met dat verdriet?

Voorkom voortdurende schuldgevoelens. Geen enkele opvoeding is foutloos verlopen. Als bepaalde verkeerde inzichten en daden uit het verleden problemen hebben veroorzaakt, spreek deze dan uit.

Wees er eerlijk over maar toon ook vertrouwen in dat wat je hebt willen meegeven: vertrouwen in God - het zeker weten dat God een vergevend en herstellend God is - vertrouwen in Zijn Woord en in de kracht van het gebed.

Er zijn ouders die de traumatische ervaring van een kind dat (tijdelijk) wegliep, meemaakten. Kinderen die een eigen weg gingen, en elk contact uit de weg zijn gegaan.

Hun advies komt onder andere op het volgende neer:

1. Evalueer de situatie en probeer er van te leren, ook in het belang van de andere kinderen.
2. Voorkom dat je jezelf voortdurend aanklaagt en zo emotioneel 'vleugellam' wordt.
3. Voorkom verbittering waarbij je allerlei situaties en anderen de schuld geeft, waardoor toekomstige verzoening nog moeilijker wordt.
4. Voorkom dat dit probleem je zo in beslag gaat nemen, dat het je isoleert van je man of vrouw en van de andere kinderen.
5. Bid voor je kind (en eventuele andere betrokkenen in de situatie die je verdriet doen) en vertrouw dat God hem of haar vasthoudt.
6. Vraag deskundigen om advies over eventueel te nemen stappen in het geval de situatie dit vraagt.
7. Voorkom dat je er met iedereen over gaat spreken. De andere gezinsleden zullen dit op den duur als bedreigend ervaren en de bescherming van hun 'privacy' als gezin missen.
8. Probeer het kind en zijn of haar gedrag los van elkaar te zien. Een gedrag is af te keuren, maar voorkom dat je het kind met het gedrag afwijst!
9. Als het kind terugkomt, kom dan niet met verwijten, maar denk aan de vader van de verloren zoon die hem vol blijdschap tegemoet ging en een feestmaal aanrichtte. Blijf hem of haar positief verwachten.
10. Blijf trouw aan God en Zijn richtlijnen voor je gezin. Dat houvast hebben de andere kinderen ook nodig.

11. Vertrouw dat God je kind in een periode van afstand dwars door allerlei omstandigheden heen tot inzicht kan brengen. Denk opnieuw aan de verloren zoon, beschreven in Lukas 15:11-32.  
Die houding van de hemelse Vader zoeken vraagt gebed, inkeer en een stil worden voor God, waarbij we alles voor Hem leren neerleggen. Hij wil ons helpen om ook op de uitkijk te staan, in de verwachting dat het goed kan komen...

Daarbij is het vooral van belang dat we in ons hart vrij blijven: dat de deur open staat van binnen uit. Die houding geeft de ander de mogelijkheid om terug te keren. Dan is er minder angst en spanning. In je houding kom je je kind dan tegemoet.

Die houding communiceert ook vertrouwen! Volgen we hierin niet Jezus na die - ondanks verraad en verlaten - Zijn discipelen trouw bleef en vertrouwde in terugkeer tot Hem? Hij zag uit naar vernieuwd inzicht en bezieling, naar bekering.

Zo lezen we in Lukas 22:31-32 over Zijn gesprek met Simon Petrus. *'...Simon, Simon, zie, de satan heeft u allen opgeëist om te ziften als de tarwe. Maar ik heb voor u gebeden dat uw geloof niet ophoudt. En u, als u eens tot inkeer gekomen bent, versterk dan uw broeders.'*

Verder zei Hij tegen Zijn discipelen, voor Hij vertrok: *'En zie, ik ben met u al de dagen tot de voleinding der wereld,'* (Mattheüs 28:20).

Jezus belooft eeuwige nabijheid en trouw, ondanks...

Jezus leefde vertrouwen voor, maar bepaalt ons ook bij het gebed. In Johannes 17 lezen we bijvoorbeeld hoe Hij intens bidt voor de mensen die Hem volgden en voor degenen die in Hem zullen gaan geloven (verzen 9-11 en 20-21). Jezus nam hiervoor tijd.

In hoeverre bidden we voor onze kinderen? Concreet en volhardend? En tonen we vertrouwen in God dat Hij met ons kind bezig is?

Waar wij onze kinderen moeten loslaten - ook ten aanzien van eigenzinnige wegen - mogen we weten dat God er ook nog is. Hij neemt het over en in gebed mogen we met Hem meewerken.

In het gebed wil God ons ook onderwijzen hoe we mogen wachten: zonder verwijt maar met hoopvolle verwachting. Vertrouwen geeft ons die ruimte.

Vertrouwen in een barmhartige en liefdevolle hemelse Vader die ons en onze kinderen vergeving wil geven en wil leiden op een heilvolle weg, op de eeuwige weg (Psalm 139: 23-24).

David was een man die door veel moeiten heen ging. Hij volgde daarin God en was ook wel eens de weg kwijt. Toch keerde hij steeds terug en toonde hij vertrouwen in Gods werk, dwars door alles heen.

Steeds weer werd Hij teruggeworpen op Gods trouw en Zijn beloften. Ook voor ons is dat een bemoediging. Daarom is het goed af te sluiten met een vers uit Psalm 138:8: *'De HEERE zal Zijn werk voor mij voltooien; Uw goedertierenheid, HEERE, is voor eeuwig; laat de werken van Uw handen niet los.'*

### **Om over na te denken / gespreksvragen:**

1. We kunnen kinderen maar voor een beperkte periode stimuleren, 'sturen' en toerusten. Op een bepaald moment moeten ze toegerust en met vertrouwen kunnen 'uitvliegen'.  
Wat is belangrijk om over te dragen?
2. En is opbouwende overdracht mogelijk, waarbij we als ouders ook kwetsbaar zijn?



## Hoofdstuk 7

### Ouder worden

De Bijbel gaat niet aan het ouder worden voorbij. Realistisch wordt gesproken over de moeite ervan (zie bijvoorbeeld Prediker 12:1-7) maar ook wordt de waardigheid ervan geprezen: oudere wijze mensen die met God leven en veel betekenen voor hun omgeving, inclusief de jongere generaties. Wanneer we bijvoorbeeld aan Mozes denken dan weten we dat God hem een enorme taak gaf toen hij 80 jaar was. In Leviticus 19:32 roept God dan ook op tot respect voor ouderen: *'U moet opstaan voor iemand met grijze haren en eer bewijzen aan een oudere. Uw God moet u vrezen. Ik ben de HEERE!'* God blijft in Zijn Woord kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen toespreken. Om die reden enkele suggesties hoe we ons beter kunnen voorbereiden op die laatste periode van ons leven: de ouderdom.

1. Levensaanvaarding omvat ook het ouder worden
2. Blijf het goede gedenken
3. Verwerk moeilijke gevoelens en situaties
4. Blijf afgestemd op ontwikkelingen en behoeften in de samenleving
5. Benut je positie als oudere ten opzichte van kinderen, kleinkinderen en andere mensen om je heen

#### 1. Levensaanvaarding omvat ook het ouder worden

Vanaf onze geboorte is ons leven voortdurend in beweging en in ontwikkeling. Geen één moment is daarvan te isoleren en vast te houden. Het leven gaat door, dus ook het proces van ouder worden. In ons hart zullen we dit allemaal moeilijk vinden. Ergens voelen we dat dit eigenlijk niet zo zou moeten zijn. We zijn niet bestemd voor het tijdelijke en sterfelijke, maar voor de eeuwigheid. Het ouder worden en de uiteindelijke dood horen bij de gevolgen van een mensheid die met God brak: de God van het leven, het eeuwige leven.

Toch spreekt de Bijbel ook over het feit dat de dood niet het eindpunt hoeft te zijn. Door Jezus' komst en door geloof in Hem als Middelaar, is er toch weer de mogelijkheid van nieuw, eeuwig leven.

Paulus zegt in 2 Korinthe 5:17-18: *'Daarom, als iemand in Christus is, is hij een nieuwe schepping: het oude is voorbijgegaan, zie, alles is nieuw geworden. En dit alles is uit God, Die ons met Zichzelf verzoend heeft door Jezus Christus...'* Het oude is geen eindpunt, maar het nieuwe volgt. Dat perspectief geeft dat wij ons ouder worden in een ander daglicht mogen zien: een fase die zijn moeite zal kennen, maar beleefd mag worden vanuit het besef dat ons leven in Christus waarde blijft hebben... tot in eeuwigheid.

Levensaanvaarding accepteert dan veranderingen die onafwendbaar zijn: verlies van werk en bepaalde verantwoordelijkheden; lichamelijke beperkingen en ouderdomskwalen; een kleiner wordende leefwereld, vooral wanneer mensen die je kent en die je liefhebt je ontvallen; een bepaalde vorm van eenzaamheid die je moeilijk kunt uitleggen, en die persoonlijk met God verwerkt moet worden; verlies

van een partner waardoor de weg nog eenzamer wordt; minder sociale betrokkenheid met bijvoorbeeld minder telefoon en post of doordat het zelf auto-rijden wegvalt; een omgeving die je vaak een 'overbodig' gevoel kan geven, je telt voor je gevoel niet meer echt mee.

Maar bij levensaanvaarding blijf je ook geloven in een toekomst en in nieuwe aangepaste mogelijkheden. Paulus schreef in Filippienzen 4:11: *'...want ik heb geleerd tevreden te zijn in de omstandigheden waarin ik verkeer.'* Hij accepteerde de beperkingen van de situatie van dat moment (en geldt dat ook niet het ouder worden) maar hij bleef tegelijkertijd gericht op de toekomst. In Filippienzen 3:14: *'...maar één ding doe ik: vergetend wat achter is, mij uitstrekkend naar wat voor is...'* Paulus zag steeds de uiteindelijke bestemming van God met Zijn leven en wilde zich blijven afstemmen op de betekenis daarvan voor zijn leven nu! Inclusief nieuwe taken, contacten en mogelijkheden.

## **2. Blijf het goede gedenken**

Wanneer er méér moeite en verwarring komt, is het soms verleidelijk om daar helemaal in op te gaan. Toch roept de Bijbel op tot gedenken: terugblikken naar Gods trouw - naar Zijn nabijheid in het verleden - een God die nog steeds dezelfde is en die belooft dat Hij onze 'ingang en uitgang bewaren' wil (Psalm 121). Hij wil ons tot de grijsheid toe dragen (Jesaja 46:4). Hij staat aan het begin en het eind van ons leven. Dat geloven en blijven gedenken is belangrijk!

Dit geldt ook moeilijke emoties als spijt, wroeging, schuld- en faalgevoelens. Het kan dan waardevol zijn om bijvoorbeeld Psalm 103 te gedenken, een psalm die oproept tot dankzegging omdat God vergevend en goed is. *'Loof de HEERE, mijn ziel, en al wat in mij is, Zijn heilige Naam. Loof de HEERE, mijn ziel, en vergeet niet een van Zijn weldaden. Die al uw ongerechtigheid vergeeft...'* Even verder: *'Barmhartig en genadig is de HEERE, geduldig en rijk aan goedertierenheid.'* Ook staat in deze psalm: *'Want Hij weet wat voor maaxsel wij zijn en blijft bedenken dat wij stof zijn.'*

God is met ons mens-zijn vertrouwd en biedt vergeving en nieuwe moed aan. Dat mogen we steeds weer gedenken en als dankbare mensen leren leven uit die vergeving. Vanuit dat gedenken durven we dan ook weer tot nieuwe keuzen te komen en na te denken over mogelijkheden voor nu en later.

## **3. Verwerk moeilijke gevoelens en situaties**

Wanneer je sommige ouderen spreekt, ontdek je dat er opeens veel bitterheid naar boven kan komen. Gevoelens die verband houden met teleurstellingen uit het verleden. Je merkt dan dat bepaalde gebeurtenissen veel wonden hebben achtergelaten en dat er ook nog veel boosheid en onverwerkt verdriet is over onrechtvaardige zaken. Die gevoelens kunnen zelfs zo'n beslag op iemand leggen dat zijn of haar hele optreden er door bestempeld wordt: er is dan een negatieve, 'zure' houding waarbij mensen zich niet thuis voelen. Wanneer iemand dan ervaart dat mensen 'afhaken' kan dit weer hun negatieve instelling bevestigen: zie je wel, ze mogen me niet, ze begrijpen me niet en laten me alleen. Dit voorbeeld geeft aan dat verwerking van moeilijke gebeurtenissen noodzakelijk is omdat er anders een 'bittere wortel' achter blijft die steeds weer van zich laat spreken (Hebreeën 12). Soms moeten bepaalde zaken losgelaten worden in het besef: God weet ervan en Hij is rechtvaardig. Ik mag deze zaak niet tussen Hem en mij laten staan maar moet het aan Zijn zorg en rechtvaardigheid toevertrouwen. Soms kan het ook betekenen dat iets wordt uitgesproken, dat je vergeving vraagt of geeft en de weg van de verzoening zoekt, ongeacht hoe de andere partij erop zal reageren. Wij zijn verantwoordelijk voor onze houding.

Verdriet vraagt verwerking en niet slechts verdringing, waarbij we ons op bepaalde punten kunnen gaan afsluiten voor mensen en situaties. In Psalm 56:9 roept David het uit tot God:

*'...doe mijn tranen in Uw kruik. Staan zij niet in Uw register?'* En even verder: *'Dit weet ik: dat God met mij is.'* David stort Zijn hart en verdriet voor God uit en weet dat God zijn tranen ziet en dat God in alles erbij is en te vertrouwen is. Die weg toont deze Psalm ons ook.

#### **4. Blijf afgestemd op ontwikkelingen en behoeften in de samenleving**

Ook in het ouder worden is een continu lerende instelling van onschatbare waarde. Het voorkomt een te eenzijdig terugblikken naar hoe het vroeger was, of een houding van 'ik weet het wel beter'. Onze samenleving is voortdurend in beweging en vraagt om actieve betrokkenheid door waar mogelijk ontwikkelingen te volgen en mee te denken met uitdagingen waarvoor een jongere generatie geplaatst is. Hoe kun je als oudere bijvoorbeeld proberen in contact te blijven met jongeren en hun leefwereld? En wat vraagt het van de kerk, van de mensen die Jezus toebehoren en die Zijn Evangelie willen doorgeven en voorleven? Paulus blijft als ouder wordende man gericht op de toerusting van nieuw kader. Hij spreekt in zijn brief aan Filemon over de jonge Onesimus als zijn kind, een mens van waarde die erkenning nodig heeft (9-13). Onesimus is 'zijn hart' en heeft mogelijkheden toevertrouwd gekregen.

#### **5. Benut je positie als oudere ten opzichte van kinderen, kleinkinderen en andere mensen om je heen.**

Als oudere heb je al veel meegemaakt en levenservaring opgedaan. Daarnaast blijft die persoonlijke leerschool doorgaan, ook in het proces van ouder worden. God wil de generaties echter voor elkaar gebruiken, dus ook de oudere generatie voor de jongere. Maar om dat voorrecht te 'verdienen' moet je als oudere wel bruggen willen slaan.

Adviezen van ouderen zijn op dit gebied:

- Luister! Kom niet alleen met je eigen verhaal, maar oefen je in luisteren met je hart en je oren.
- Geef advies wanneer men dat wil en doe het op een bescheiden, niet opdringerige manier, en niet autoritair.
- Stel vragen die getuigen van oprechte belangstelling. Leef mee en veroordeel niet direct een andere manier van beleving en benadering.
- Neem zelf initiatief en wees gericht op het belang van anderen. Die houding geeft dat mensen je leren vertrouwen en je vragen durven gaan toevertrouwen of advies willen inwinnen.
- Schuif problemen van anderen niet terzijde, maar toon oprecht begrip en meeleven. Laat daarnaast merken dat je in problemen ook uitzielt naar God die ervan op de hoogte is. Een God die gebeden wil zijn.

Als oudere vertrouwen voorleven... juist in onoverzichtelijke situaties, moet ons zelf dicht bij Christus houden. Jezus' volgelingen begrepen vaak ook niet waarom alles ogenschijnlijk zo moeilijk en verwarrend verliep. Jezus zei tegen hen in Johannes 13:7: *'Wat Ik doe, weet u nu niet, maar u zult het later inzien.'*

God is te vertrouwen, ondanks onze vragen en verwarring!

Het komt dan ook op dagelijkse navolging aan, en die houding mag je als oudere voorleven.

Als afsluiting enkele bemoedigingen uit Gods Woord:

- *'De eeuwige God is voor u een woning en onder u zijn eeuwige armen,'* (Deuteronomium 33:27).
- *'...Ik zal u niet loslaten en u niet verlaten. Wees sterk en moedig...,'* (Jozua 1:5b).
- *'Mijn tijden zijn in Uw hand...,'* (Psalm 31:16).
- *'Leer ons zó onze dagen tellen, dat wij een wijs hart verkrijgen'* (Psalm 90:12).
- *'In de ouderdom zullen zij nog vruchten dragen, zij zullen fris en groen zijn, om te verkondigen dat de HEERE waarachtig is...'* (Psalm 92:15-16).
- *'O God, U hebt mij onderwezen vanaf mijn jeugd en tot nu toe verkondig ik Uw wonderen. Ja, ook nu de ouderdom en grijsheid gekomen is – verlaat mij niet, o God, totdat ik deze generatie Uw sterke arm verkondigd heb...,'* (Psalm 71:17-18).
- *'Onze Heere is groot en geweldig in kracht, Zijn inzicht is onmetelijk. De HEERE houdt de zachtmoedigen staande...,'* (Psalm 147:5-6).

**Om over na te denken / gespreksvraag:**

1. Ouder worden vraagt om flexibiliteit, kwetsbaarheid en realisme. Daarbij doet de Bijbel een beroep op een goede levenshouding van jongeren en ouderen, waar bij je rekening houdt met elkaar. Op welke terreinen moet ik vooral alert zijn?



## Hoofdstuk 8

### Omgaan met onzekerheid en angst

Onzekerheid is een emotie die ons enorm kan remmen en verlammen. Wanneer onzekerheden grote vormen aannemen, kan het zelfs tot angst uitgroeien. Angst die ons het zicht op het leven en onze plaats daarin ontnemt. Hoewel dit artikel beperkt van opzet is, dienen de volgende vijf suggesties toch als een punt van herkenning en bemoediging, waarbij tegenover onzekerheid weer een houding van groeiend vertrouwen benadrukt wordt.

1. Onderken de wortels van angst
2. Probeer uitingen van onzekerheid en angst te herkennen
3. Onderscheid normale angst van angst die ziek maakt
4. Sta open voor Gods antwoord op het probleem angst
5. Leer leven uit vertrouwen

#### 1. Onderken de wortels van angst

We zijn allemaal vertrouwd met de emotie angst: een gevoel van beklemming en vrees, een gevoel van onveiligheid en onzekerheid. De godsdienst-filosoof dr. H.M. Vroom noemde angst 'veelal een uitvergroete onzekerheid', een zo groot geworden onzekerheid dat er een angstige, verlamme invloed van uitgaat op ons 'zijn,' doen en laten.

Veel mensen hebben erover nagedacht. De Duitse theoloog Helmut Thielicke zegt in zijn boek 'Geloven een avontuur' dat angst o.a. verband houdt met het gevoel dat we aan een onberekenbaar lot zijn overgeleverd. De wereld is bedreigend en we voelen ons in die wereld als een speelbal op een woeste zee. Met andere woorden: we hebben het gevoel geleefd te worden, we hebben het nauwelijks zelf in de hand.

De psychiater Ralph Heynen zegt in zijn boek: 'De kunst om als christen te leven', dat volgens hem de grondbetekenis van angst betekent dat we door innerlijke conflicten in stukken worden gescheurd. Conflicten die een desoriënterend gevoel geven en dus verwarren.

We willen bijvoorbeeld leven maar hoe? En we verlangen naar zinvolle relaties maar hoe bouw je ze op? Je wilt wel tot meer besluiten komen, maar waarvoor moet je kiezen? Je wilt je wel ontspannen maar hoe?

Dr. J. Walstra zegt verder in zijn boek: 'Het donkere gat', dat angst vooral te maken heeft met onzekerheid over onze eigen identiteit. Wie zijn we als mens? Als christen? Wat is de zin van ons bestaan? Door die identiteitsvragen is er levensangst, angst om te leven, om er te zijn als uniek mens.



Ook in mijn boek: 'Wie mag ik zijn en worden?' komen identiteitsvragen aan de orde. Om met vertrouwen te kunnen leven is een besef van geborgenheid en waardegevoel nodig. Wanneer mensen bijvoorbeeld opgroeien in een gevoelsarm klimaat met weinig bevestiging, zal er veel meer verwarring zijn. De schrijver Kafka (vooral bekend door zijn boek 'Het proces') was hierin een voorbeeld. Een gevoelige jongen die geen klankbord bij een tirannieke vader vond, noch bij een plichtsgetrouwe moeder die geen begrip kon tonen of warmte geven. Kafka voelde zich 'thuisloos.' Hij ervoer zijn leven vaak als een labyrint, een doolhof, zonder begin of einde.

Nog één voorbeeld over deze onrust en verwarring, verwoord door de dichter A. Roland Holst: 'Heen en weer geslingerd, zonder rust noch duur. Was ik maar een wingerd, had ik maar een muur.'

## **2. Probeer uitingen van onzekerheid en angst te herkennen**

Wanneer we ons angstig gaan voelen merken we dit lichamelijk: vochtige handen, trillende handen of knieën, een misselijk gevoel, een snellere hartslag en ademhaling, en rode vlekken in de hals. Maar vaak ook plotselinge hoofdpijn of darmstoornissen.

Andere symptomen in het contact met anderen kunnen agressie zijn of juist een teruggetrokken houding, wat vaak afhankelijk is van ons karakter.

Bij agressie overschreeuwen we bij wijze van spreken onze onzekerheid, onmacht en verwarring. Bij een onbereikbare houding verschuilen we ons. We zijn bang om voor onze vrees uit te komen en proberen deze daarom te camoufleren.

## **3. Maak onderscheid tussen normale angst en angst die ziek maakt**

Bepaalde angst is heel normaal! Neem bijvoorbeeld vrees voor een hete kachel (je zou je immers kunnen branden) of druk verkeer (je zou eens een ongeluk veroorzaken of krijgen) en vrees om een scherp mes. Die angst heeft met ons welzijn te maken.

Maar ook andere vrees is normaal: bijvoorbeeld de spanning rondom een verhuizing. Zal het wel bevallen? Is het wel een goede keus geweest? Of spanning voor de nieuwe baan: hoe zullen de nieuwe collega's zijn, en zal ik er mijn plaats vinden?

Vrees kan op een gegeven moment ook zo groot worden dat je belemmerd wordt in je normale functioneren.

Enkele voorbeelden zijn:

- Sociale angst, waarbij je bang bent voor mensen: wat denken ze van mij; pas ik wel bij hun; ben ik niet te dom of gesloten?
- Faalangst, waarbij je zo bang bent voor nieuwe mogelijkheden en verantwoordelijkheden, dat je er maar van afziet. Je durft dat risico niet te nemen en trekt je passief terug.
- Bindingsangst, vrees om je echt aan iemand te geven, om iemand je vertrouwen te schenken, want je bent bang voor (een nieuwe) teleurstelling. In plaats van meer diepgang in de relatie kies je dan maar voor oppervlakkigheid.
- Angst voor kritiek die zo verlamrend werkt, dat je jezelf haast gaat verloochenen, door je mening maar niet te uiten. Ze mochten die eens afwijzen...

Daarnaast zijn er angsten die zo groot worden - fobieën genoemd - dat specialistische hulp noodzakelijk is. Te denken valt aan: pleinvrees en straatvrees (je durft de straat niet meer op te gaan) en aan smetvrees (je wast voortdurend je handen om maar niet besmet te worden of je bent voortdurend je huis aan het reinigen).

#### **4. Sta open voor Gods antwoord op het probleem angst**

In het eerste bijbelboek lezen we over het ontstaan van angst: wanneer Adam en Eva geloof hebben gehecht aan satans influisteringen, ontkoppelen ze zich van God. Ze willen voortaan zelf bepalen wat goed en kwaad is. Door zich onder Gods beschermende Vaderhand vandaan te plaatsen, zijn ze op zichzelf teruggeworpen en leren ze ook het kwaad kennen.

Een symptoom daarvan is vrees! Wanneer God hen opzoekt en roept (Hij wilde ze niet loslaten en toch met hen verdergaan), verbergen Adam en Eva zich. Ze zijn bang voor God: ze voelen opeens hun naaktheid en zijn bevreesd (Genesis 3:8,10). In hun vrees beschuldigen ze elkaar, de slang en uiteindelijk God. Ze zijn verward en zoeken houvast in zichzelf.

Niet alleen Adam en Eva kenden dit probleem. Nog steeds is het een menselijk probleem. David roept in Psalm 32:3-4 uit: *'Toen ik zweeg, teerden mijn beenderen weg, (...) Want dag en nacht drukte Uw hand zwaar op mij...'* Vrees voor God schept afstand, geeft eenzaamheid en innerlijke strijd. Maar David zegt in dezelfde psalm *'Mijn zonde maakte ik U bekend, mijn ongerechtigheid bedekte ik niet. Ik zei: Ik zal mijn overtredingen belijden voor de HEERE. En Ú vergaf mijn ongerechtigheid, mijn zonde,'* (vers 5). David is blij wanneer hij weer teruggekeerd is tot God en weet dat zijn schuld vergeven is.

Jezus kwam om ons van schuld en angst te bevrijden. Hij wilde mens worden en afdalen op het allerdiepste dieptepunt: de dood. We lezen in Hebreëen 2:14-15 dat Hij deel kreeg aan ons menselijk 'vlees en bloed', aan alles wat met ons mens-zijn te maken heeft. Hij maakte de macht van egoïsme om Hem heen mee, de haat, de onverschilligheid en kwaadwilligheid. Hij onderging het omdat Hij tot de oorzaak wilde afdalen: een opstandige mensheid die het eeuwige leven inruilde voor de dood, tengevolge van de fatale keuze om zonder God te leven: de Schepper van het Leven.

Jezus ging deze weg '...heeft Hij eveneens daaraan deel gehad om door de dood hem die de macht over de dood had – dat is de duivel – teniet te doen, en allen te verlossen die door angst voor de dood gedurende heel hun leven aan slavernij onderworpen waren.' Jezus wil bevrijden, vooral van de angst voor de dood. Anders blijven we slaaf en komen we niet tot leven toe. Een leven vanuit innerlijke rust en vrede.

In de Bijbel lezen we dat Jezus voortdurend mensen wil helpen om in de vrijheid te komen. Om vrij te worden van vrees voor allerlei dagelijkse behoeften (Mattheüs 6:25 v.v.), de vrees voor de waarheid en ontdekking van verkeerde zaken (Mattheüs 23:27-28) of de vrees voor mensen (Johannes 5:44). Jezus zegt regelmatig tegen Zijn volgelingen: *'Weest niet bevreesd.'* Hij wuift deze emotie dus niet weg, maar onderkent deze juist en roept op tot vertrouwen.

Hij Zelf kende angst, zelfs zo erg dat we het ons niet kunnen indenken. In Markus 14:33-34 lezen we bijvoorbeeld over Zijn strijd ten aanzien van naderend lijden: *'...en begon ontdaan en zeer angstig te worden. Mijn ziel is zeer bedroefd, tot de dood toe...'*

En in Lukas 22:44 lezen we: *'En Hij kwam in zware zielenstrijd en bad des te vuriger. En Zijn zweet werd als grote druppels bloed, die op de aarde neervielen.'*

Toch hield Jezus staande omdat Hij wist dat de Vader in alles nabij was, dat Hij hier doorheen moest. Hebreëen 5:7-9 vat het prachtig samen: *'In de dagen dat Hij op aarde was, heeft Hij met luid geroep en onder tranen gebeden en smeekbeden geofferd aan Hem Die Hem uit de dood kon verlossen. En Hij is uit de angst verhoord. Hoewel Hij de Zoon was, heeft Hij toch gehoorzaamheid geleerd uit wat Hij heeft*

*geleden. En toen Hij volmaakt was geworden, is Hij voor allen die Hem gehoorzamen, een oorzaak van eeuwige zaligheid geworden.'*

God veranderde niet Jezus' omstandigheden maar nam wel Zijn angst weg!

In Johannes 18:4-8 lezen we bijvoorbeeld hoe Hij daarna in alle rust en vrijmoedigheid Zijn tegenstanders tegemoet loopt. Een ontroerend schouwspel! Maar daarom kan Jezus na Zijn opstanding tegen ons zeggen: *'In de wereld zult u verdrukking hebben, maar heb goede moed: Ik heb de wereld overwonnen,'* (Johannes 16:33) en *'...Vrede zij u! Zoals de Vader Mij gezonden heeft, zend Ik ook u,'* (Johannes 20:21).

Jezus wil ons vrede en moed geven in plaats van angst en onzekerheid. Hij wil ons hernieuwd vertrouwen geven zodat we het leven weer aankunnen.

## **5. Leer leven uit vertrouwen**

Wanneer we beter met onzekerheid en angst willen leren omgaan, dan zullen we 'terug naar af' moeten: een herstelde relatie met God door geloof in Jezus' dood en opstanding, ook voor ons. Jezus zag angst onder ogen en overwon deze, zodat wij in Zijn Naam mogen overwinnen

En deze overwinning gaan we geleidelijk aan - stapje voor stapje - ervaren wanneer we ons geborgen weten en ons als een waardevol mens aanvaardt en bemind weten. Dat besef geeft dat we ons - dankzij Jezus - durven oprichten en weer vooruit durven kijken. Ook in het maken van keuzen, of in het aanvaarden van eigen verantwoordelijkheid.

In dit vooruit kijken kunnen we dan nieuwe mogelijkheden gaan ontdekken of mensen zien voor wie ons leven betekenis kan hebben. Zinvol leven heeft met bezieling te maken, met 'wortels' waardoor onze levensboom houvast heeft, voeding krijgt, kan groeien en zelfs vrucht dragen.

De tragiek van een zinloos gevoel werd goed verwoord door Marsman in 'Tempel en kruis': 'Ik sta alleen, geen God of maatschappij die mijn bestaan betreft in een bezield verband.'

God wil ons leven wel houvast geven - een 'bezield verband' - een besef van waarde, richting en betekenis. Hij wil ons bezielen en ons laten groeien in vertrouwen.

De psalmist zegt dat God onze 'toevlucht en vesting' wil zijn (Psalm 46). Vanuit het vluchten tot God volgt dan een gesterkt worden, een toegerust worden voor de werkelijkheid van een gehavende wereld. In de vrede van Christus mogen we dan stappen doen. Ondanks momenten van vrees en moeite. Hij is als een toevlucht en sterkte, een basis van waaruit we tot actie mogen overgaan omdat Hij met ons mee gaat.

*'Wees niet bevreesd, want Ik ben met u, wees niet verschrikt, want Ik ben uw God. Ik sterk u, ook help Ik u, ook ondersteun Ik u met Mijn rechterhand, die gerechtigheid werkt,'* (Jesaja 41:10).

Deze belofte gaat niet aan de werkelijkheid van een kwetsbaar, onveilig bestaan voorbij, maar daagt ons uit om onze zekerheid te zoeken in wie God voor ons wil zijn. *'Wees niet bevreesd, want Ik ben met u...'*

## **Om over na te denken:**

1. Ook houdt het een positief verlangen in dat elke periode in Gods gebruikt kan worden. Daarbij kunnen vragen, gevoelens en verwachtingen in Zijn hand gelegd worden. Deze korte studies zijn bedoeld als hulpmiddel.



## Hoofdstuk 9

### Omgaan met schuld en schuldgevoelens

Schuldgevoelens kunnen ons zo bestempelen en beklemmen, dat we tot wezenlijke ontkenning van onze mogelijkheden komen.

Wat is nu het verschil tussen schuld en schuldgevoelens en hoe kunnen we voorkomen dat we erdoor verlamd worden?

1. Ontdek het verschil tussen echte en valse schuldgevoelens
2. Erken echte schuld en sta open voor vergeving en vernieuwing
3. Leer anders denken... het gevoel verandert dan in deze richting mee
4. Voorkom gevoelens van afwijzing bij falen, maar dank God voor dagelijkse vergeving en vernieuwing
5. Ontsluit je hele persoonlijkheid voor het werk van Gods Geest

#### 1. Ontdek het verschil tussen echte en valse schuldgevoelens

Schuld is iets waar we eigenlijk niet van willen weten. Want als er sprake is van schuld, is er ook sprake van zonde, van kwaad, van zaken die niet goed zijn en waarin we als mens tekort schieten.

Zoals Adam en Eva zich al in allerlei bochten wongen en excuses uitten om maar geen schuld te hoeven bekennen, en eigen verantwoordelijkheid daarin onder ogen te zien, zo zijn ook wij geneigd om het verkeerde te verklaren als zwakheid of als gevolg van moeilijke omstandigheden die ons gedrag hebben beïnvloed.

Toch blijkt telkens weer dat schuldgevoelens ten gevolge van ons falen, niet weggeredeneerd kunnen worden. Ze vragen om herkenning, erkenning en verzoening. Schuld moet uitgesproken en verzoend worden, wil er emotioneel weer ruimte en bevrijding komen.

Er zijn echter ook mensen die lijden onder 'valse schuldgevoelens,' gevoelens die er zijn, maar die niet echt te herleiden zijn naar wezenlijke schuld. Hoe kun je daar meer zicht op krijgen?

De Zwitserse arts Paul Tournier heeft hieraan veel aandacht gegeven, o.a. in 'Schuld en schuldgevoelens', een boek dat niet meer te verkrijgen is.

Hij geeft enkele voorbeelden van valse schuldgevoelens:

- Al te strenge ouders voortdurend 'verboden te genieten' communiceren, kan een kind zich als schuldig voelen als het spontaan geniet, wat een domper op zijn plezier zet.
- Wat de omgeving ons suggereert of van ons verwacht, kan een bron van schuldgevoelens zijn. We kunnen dan het gevoel krijgen voortdurend tekort te schieten.

- Chronisch-zieken kunnen zich schuldig voelen omdat ze overlast bezorgen en veronderstellen dat mensen dat vervelend vinden.
- Overbelasting en stress kunnen schuldgevoelens veroorzaken, als iemand noodgedwongen het feit moet accepteren dat bepaalde dingen blijven liggen.

Een echt schuldgevoel is het innerlijk besef dat werkelijke waarden en normen veronachtzaamd of met de voeten getreden zijn. Tournier noemt het een 'morele overtuiging'. Die schuld moet onder ogen gezien worden en houdt verband met een geschonden relatie met God. Schuldgevoelens door anderen onbewust overgedragen of aangepraat, hebben daarbij niets te maken met het je schuldig weten tegenover God.

## **2. Erken echte schuld en sta open voor vergeving en vernieuwing**

Het bijzondere van het Evangelie is dat de mens - met zijn schuld - bij Hem komt en daardoor - vanuit de vergeving - zichzelf leert aanvaarden.

Ook ten aanzien van zijn menselijke fouten en beperkingen. Gemaakte fouten kunnen namelijk twee reacties geven:

- Ontmoediging, twijfels, schuldgevoelens, onzekerheid en teleurstelling, waarbij je je in jezelf terugtrekt of je agressief gaat uiten.
- Verootmoediging, belijdenis en aanvaarding van Gods vergeving, waardoor je je weer kunt oprichten.

Dr. Tournier zegt in: 'Schuld en schuldgevoelens': 'Voor een ieder van ons kan de mislukking de gelegenheid worden van een terugkeer tot zichzelf en een persoonlijke ontmoeting met God (...) vooral als we ontdekken dat we niet schuldig zijn vanuit het doen, maar vanuit het zijn.'

Daarom kan echte schuld uit een zelfgenoegzame houding bestaan, waarbij je meent niet schuldig te staan ten opzichte van God en de naaste. Of uit het camoufleren van eigen fouten en beperkingen door je achter anderen of allerlei situaties te verbergen. De schuld ligt dan altijd bij iets of iemand.

Echte schuldbelijdenis begint bij het aanvaarden van eigen verantwoordelijkheid en schuld ten opzichte van God en de naaste en het erkennen dat je Zijn licht nodig hebt. Door stil voor God te worden. Door open te staan voor Zijn vergeving. Dan pas kan God bevrijding geven.

David is hiervan een voorbeeld. Wanneer hij overspel gepleegd heeft, verhuult hij deze zonde. Pas wanneer God de profeet Nathan stuurt en via een verhaal hem confronteert met zijn zonde, komt David tot inkeer. Hij erkent zijn schuld en roept dit uit in Psalm 51. Hij roept het uit: *'Wees mij genadig, o God, overeenkomstig Uw goedertierenheid (...) Was mij schoon van mijn ongerechtigheid, reinig mij van mijn zonde. Want ik ken mijn overtredingen, mijn zonde staat mij voortdurend voor ogen. Tegen U, U alleen, heb ik gezondigd...'*

God vergeeft hem en geeft hem weer blijdschap over deze reiniging en Gods nabijheid voor de toekomst.

## **3. Leer anders denken... het gevoel verandert dan in deze richting mee**

Schuldgevoelens... het tweede deel van het woord geeft al aan dat onze gevoelens vaak het probleem zijn. God zegt wel dat Hij ons wil vergeven, maar waarom voelen we het vaak niet zo? Waarom blijven die schuldgevoelens ons zo bedrukken?

De Bijbel vertelt ons dat satan een aanklager is: hij probeert voortdurend ons te verontrusten en aan te

klagen. Hij wil ons vertrouwen ondermijnen en fluistert ons veel in. Bijvoorbeeld: je zegt dat je christen bent, maar het is niet zo te merken. Je reageerde flink fel vanmiddag en vanmorgen liet je je ook nog gaan... Satan maakt ons er steeds weer op attent dat onze 'oude mens' nog van zich laat horen. En we belijden dat we een nieuwe schepping zijn geworden. Hoe kan dat nu? In 2 Korinthe 1:22 lezen we dat God Zijn zegel op ons gedrukt en Zijn Geest als een onderpand in ons hart gegeven heeft. Daarmee maakt Hij duidelijk dat we van Hem zijn en dat Hij ons van binnenuit wil veranderen. Hij wil ons omvormen naar Zijn beeld, meer en meer. Dit proces neemt ons hele leven in beslag, omdat geestelijke groei tijd neemt en op allerlei terreinen moet doorwerken. In 2 Korinthe 3:17-18 lezen we dat Gods Geest het nieuwe uitwerkt en vrucht wil laten dragen waarbij we *'...worden van gedaante veranderd naar hetzelfde beeld, van heerlijkheid tot heerlijkheid...'* In het volgende hoofdstuk wordt dit thema verder uitgewerkt. Paulus spreekt dan over Jezus, het Licht, die in onze duisternis is komen schijnen. *'Want God, Die gezegd heeft dat het licht uit de duisternis zou schijnen, is ook Degene Die in onze harten geschenen heeft tot verlichting met de kennis van de heerlijkheid van God in het aangezicht van Jezus Christus,'* (2 Korinthe 4:6). Dit Licht, deze Jezus wordt in het volgende vers de 'schat in aarden kruiken' genoemd. Jezus is de bron van nieuw leven in een menselijk, kwetsbaar mensenleven, 'zodat de kracht, die alles te boven gaat, van God is en niet van ons.'

Paulus benadrukt de werkelijkheid van het menselijke, maar ook die van God, God die in Jezus ons opzoekt en ons van binnenuit wil veranderen. We mogen daarom satan als aanklager afwijzen, en zien op Jezus die met ons onderweg is gegaan en ons wil helpen om meer en meer te leven zoals Hij dat in ons leven wil bewerken. Paulus schrijft in hetzelfde hoofdstuk dat we Gods bedoeling voor ogen moeten houden, verwoord in vers 10 *'...opdat ook het leven van Jezus in ons lichaam openbaar wordt.'*

Ten aanzien van menselijke aanklagers heeft Paulus veel innerlijke vrijheid gekregen. Hij wist dat God uiteindelijk alleen zijn motieven en activiteiten kan beoordelen en dat hij daarom boven ongegronde kritiek mag staan. Hij schrijft in 1 Korinthe 4 dat het hem niet meer zo raakt wanneer hij beoordeeld wordt wanneer hij zich van niets bewust is (vers 3). Wel schrijft hij dat hij zich bewust blijft dat de Here hem beoordeelt, dat hij voor Hem rekenschap heeft af te leggen (vers 4).

Bevrijding van schuld vindt plaats wanneer we in vertrouwen gaan staan op Gods belofte van vergeving wanneer we zien op het offer van Jezus Christus (1 Johannes 1:9).

Bevrijding van schuldgevoelens gaan we ervaren wanneer we dag in dag uit leren leven uit deze belofte. Wanneer we in vertrouwen zien op het werk dat God in ons leven begonnen is.

Paulus zegt in Filippenzen 1:6 *'Ik vertrouw erop dat Hij Die in u een goed werk begonnen is, dat voltooiën zal tot op de dag van Jezus Christus.'*

#### **4. Voorkom gevoelens van afwijzing bij falen, maar dank God voor dagelijkse vergeving en vernieuwing**

In ons christenleven maken we fouten. In de Bijbel lezen we hier meermalen over. Daarbij kun je je als gelovige terugtrekken met het gevoel van falen, schuld, teleurstelling, opstandigheid en verwarring, of terugkeren tot de Vader. In de geschiedenis van de verloren zoon zien we dat deze zoon zich zijn zonde bewust wordt, en tot een besluit komt:

Hij wil teruggaan, waarna hij inderdaad de daad bij het woord voegt. Hij levert trots en koppigheid in want hij weet dat er maar één weg is: erkenning van eigen schuld.

Hij belijdt dat hij gezondigd heeft en dat hij het niet waard is om een kind van de Vader genoemd te worden. Hij is zich zijn tekort en schuld bewust.

Hij loopt in de armen van zijn vader en laat zich omhelzen, met andere woorden: hij wil liefde en

vergeving ontvangen. Hij laat zich schone kleding aantrekken en zich uitnodigen voor een feest van herstel en blijdschap. Een feest waarbij hij bepaalt wordt bij de waarde en betekenis die hij nog steeds voor zijn vader heeft. Alleen zo kan hij weer gaan leven als een kind van de vader en kan hij zich verwarmen aan Gods aanvaardende, vergevende liefde.

Ook wij mogen bij afdwaling en zonde terugkeren tot de hemelse Vader en wanneer we teruggekeerd zijn en Hem meer leren liefhebben, zal ons hart steeds meer afgestemd raken op Zijn hart, wil en verlangens. We zullen dan ook meer op de Vader gaan lijken in het contact met andere mensen die dwalen en zich verloren voelen. Mensen voor wie God ook op de uitkijk staat en die wij naar Hem mogen verwijzen.

## **5. Ontsluit je hele persoonlijkheid voor het werk van Gods Geest**

Wanneer we ons vertrouwen in Jezus stellen, dan geldt dit ons hele mens-zijn evenals ons verleden, ons heden en de toekomst.

Ons leven kan bijvoorbeeld in positieve en negatieve zin bestempeld zijn en 'breuklijnen' hebben opgelopen. God wil als de Eeuwige daarin betrokken zijn en ons helpen om het moeilijke ervan een plaats te geven en het goede ervan te leren benutten. Juist omdat dit alles niet buiten onze persoonlijkheid is omgegaan maar deze heeft beïnvloed.

In 'Wie mag ik zijn en worden?' wordt meer uitgebreid ingegaan op de verschillende aspecten van onze persoonlijkheid: onze geest, onze ziel en ons lichaam. Toch enkele gedachten: Wanneer we met God verzoend zijn en God ons Zijn Geest als eerste gave gegeven heeft, dan betekent dit dat onze geest weer levend is geworden. God heeft ons innerlijk vernieuwd en met Zijn Geest de centrale plaats ingenomen. Vanuit die 'harte-relatie' wil God ons persoonlijke of zieleleven beïnvloeden met z'n denkvermogen (verstand), eigen verantwoordelijkheid en keuze-mogelijkheid (wil) en emoties (gevoel).

God kan ons dan als uniek mens zegenen en gebruiken met alles wat we zijn en kregen toevertrouwd. We leren hierin veel van Jezus. Zo was Jezus in Zijn denken afgestemd op de Vader en Zijn Woord. In de Evangeliën komen we dit voortdurend tegen.

In Johannes 5:19 zegt Jezus met klem: *'De Zoon kan niets van Zichzelf doen, als Hij dat niet de Vader ziet doen, want al wat Deze doet, dat doet ook de Zoon op dezelfde wijze.'* En in vers 30: *'Ik kan van Mijzelf niets doen. Zoals Ik hoor, oordeel Ik en Mijn oordeel is rechtvaardig, want Ik zoek niet Mijn wil, maar de wil van de Vader, Die Mij gezonden heeft.'* En in hoofdstuk 12:49 zegt Jezus: *'Want Ik heb niet uit Mijzelf gesproken, maar de Vader, Die Mij gezonden heeft, Hijzelf heeft Mij een gebod gegeven wat Ik zeggen en wat Ik spreken moet.'*

Jezus stemde Zijn denken, Zijn oriëntatie en de invulling van Zijn levensopdracht voortdurend af op de Vader, de enig ware en goede God. Hij nam tijd voor Gods Woord, kende het, overdacht het en leefde eruit. Om die reden kon Hij zeggen: 'Hoe kunt gij tot geloof komen, gij, die eer van elkander behoeft en de eer, die van de enige God komt, niet zoekt?'

Jezus wilde niet afhankelijk zijn van mensen, van hun mening en aanvaarding, maar slechts van God, Zijn hemelse Vader. Dat was bepalend voor Zijn doen en laten. Maar ook in Zijn emotionele leven mocht God de leiding bepalen. Jezus trok Zich regelmatig terug wanneer Hij zich lichamelijk en emotioneel uitgeput voelde of kwetsbaar en onrustig was. Zo lezen we in de Evangeliën dat Hij aan het einde van Zijn leven met angst voor het naderende lijden en sterven worstelt, en naar Gods rust verlangt. Hij bidt en zoekt God in de stilte. Steeds weer ontvangt Hij nieuwe kracht en visie, nieuwe moed en volharding. Daarom is Jezus voor ons een Hogepriester, iemand die met ons kan meevoelen en ons te hulp kan komen (Hebreeën 4:14-16 en 5:7-9).

Jezus was niet alleen met Zijn denken en gevoel op God afgestemd, maar ook met Zijn wil. Elke keer

koos Hij heel bewust voor Gods bedoeling met Zijn leven. Aan het eind van Zijn leven kon Hij tegen Zijn Vader zeggen: *'Ik heb U verheerlijkt op de aarde. Ik heb het werk volbracht dat U Mij gegeven hebt om te doen,'* (Johannes 17:4).

Hij sprak *'Niet mijn wil, maar Uw wil geschiedde'* waardoor Hij het kruis kon aanvaarden ondanks de strijd die dit met zich meebracht. Jezus kan daarom onze Profeet, Priester en Koning zijn omdat Hijzelf bereid was het koningschap van Zijn Vader te aanvaarden. Hij wil als Koning ons leven leiden, als Profeet tot ons spreken door Zijn woorden en als Priester naast ons staan. Begrijpend, liefdevol en vernieuwend.

In 1 Thessalonicenzen 5:23 vat Paulus de oproep tot overgave met onze hele persoonlijkheid samen: *'En moge de God van de vrede Zelf u geheel en al heiligen, en mogen uw geheel oprechte geest, de ziel en het lichaam onberispelijk bewaard worden bij de komst van onze Heere Jezus Christus. Hij Die u roept, is getrouw: Hij zal het ook doen.'*

God is getrouw... Hij zal het doen! Die belofte helpt ons om uit te zien naar steeds meer innerlijke vrijheid en groei, ook in het goed leren omgaan met schuld en schuldgevoelens.

### **Om over na te denken / gespreksvragen:**

Hoofdstuk acht ging vooral in op angstgevoelens, in dit hoofdstuk staan schuld en schuldgevoelens centraal.

1. Gaf het herkenning en meer duidelijkheid?
2. Is het een prikkel geweest om er anders mee te leren omgaan?
3. Zijn er positieve handvatten aangereikt?





## Hoofdstuk 10

### Omgaan met problemen

Een probleemloos leven bestaat niet. Toch gaan sommige mensen beter met problemen om dan anderen. Sommigen krijgen net als bomen die vaak veel wind opvangen, diepere wortels. Anderen worden door diezelfde wind en storm geveld en liggen geknakt op de grond. Welke richtlijnen kunnen we elkaar aanreiken?

1. Aanvaard het feit dat problemen deel uitmaken van ons dagelijks leven
2. Zie problemen en moeilijke gevoelens eerlijk onder ogen
3. Sta open voor Gods visie op het probleem
4. Kies dagelijks voor een houding van vertrouwen
5. Neem de stappen die nu mogelijk en noodzakelijk zijn

#### **1. Aanvaard het feit dat problemen deel uitmaken van ons dagelijks leven**

We willen het liefst problemen voorkomen, maar toch hebben we er steeds mee te maken omdat ze verband houden met onvolmaakte mensen die verkeerd op elkaar kunnen reageren of omdat ze verband houden met allerlei omstandigheden die ons onder druk kunnen zetten. Soms kunnen we problemen proberen uit de weg te gaan door maar te verhuizen (dan zijn we af van die moeilijke buren) of een andere werkkring te zoeken. Maar ook dan kunnen er weer nieuwe problemen voor in de plaats komen. We nemen onszelf mee en hebben overal weer met gebroken situaties te maken.

Het is wel goed om onderscheid te maken tussen twee soorten problemen: problemen van buitenaf en innerlijke problemen, moeiten die zich in onze gedachten afspelen (bijvoorbeeld minderwaardigheidsgevoelens, jaloezie, bitterheid of boosheid). In de meeste gevallen is er sprake van een combinatie. Iemand ervaart bijvoorbeeld op zijn werk weinig onderling contact en betrokkenheid. Bij onzekerheid (een persoonlijk probleem) kan dan de volgende gedachte boven komen: 'Zie je wel dat ik niet zoveel heb bij te dragen, ze kunnen me wel missen...'

#### **2. Zie problemen en moeilijke gevoelens eerlijk onder ogen**

Het bijbelboek Psalmen helpt ons om moeilijke gevoelens eerlijk onder ogen te zien. David heeft bijvoorbeeld het vermogen gekregen om veel emoties en moeilijke omstandigheden onder woorden te brengen. Blijde en moeilijke emoties. Hij wilde er met God doorheen en noemt ze heel concreet bij name. Twee voorbeelden: Psalm 42 en 56.

In Psalm 42 spreekt David over tranen, over verdriet, dag en nacht. Het is zelfs zo dat mensen tegen hem zeggen: waar is uw God? David kan de situatie niet veranderen maar wil wel een juiste houding zoeken. In deze Psalm roept hij het uit: *'Mijn ziel dorst naar God, naar de levende God.'*

Hij gaat met z'n innerlijke dorst, met zijn hunkering naar uitzicht, naar God. Hij spreekt zichzelf als het ware toe: *'Wat buigt u zich neer, mijn ziel, en bent u onrustig in mij? Hoop op God, want ik zal Hem weer loven voor de volkomen verlossing van Zijn aangezicht. Mijn God, mijn ziel buigt zich neer in mij, daarom denk ik aan U...'* (verzen 6-7).

David verzwijgt z'n moeite niet, maar kiest voor vertrouwen op God. *'Daarom denk ik aan U...'* David wil bij God stilstaan en Zijn trouw in verleden, heden en toekomst gedenken.

In Psalm 56 verwoordt David ook veel emoties. Hij spreekt over mensen die hem vertrappen - benauwen - zijn woorden verminken - kwaad bedenken - op zijn leven loeren. Hij legt het aan God voor, evenals zijn omzwervingen in zijn vluchten voor Saul.

Hij komt dan weer tot overgave die tot vernieuwd vertrouwen leidt: *'Ú hebt mijn omzwervingen geteld; doe mijn tranen in Uw kruik. Staan zij niet in Uw register?'* (vers 9). David belijdt dat God van zijn moeite op de hoogte is, Hij weet het en ziet het!

David roept daarna uit: *'Dit weet ik: dat God met mij is. Op God, wiens woord ik prijs, op God vertrouw ik, ik vrees niet; wat zou een mens mij aandoen?'*

### **3. Sta open voor Gods visie op het probleem**

Johannes de Doper had een speciale opdracht van God gekregen. In Johannes 1:6-7 lezen we: *'Er was een mens door God gezonden; zijn naam was Johannes. Hij kwam tot een getuigenis, om van het licht te getuigen, opdat allen door hem geloven zouden.'*

Dit gebeurde ook. Johannes riep mensen op tot bekering en velen gaven hieraan gehoor.

Op een gegeven moment wordt Johannes gevangen genomen omdat hij de confrontatie niet uit de weg gaat. Het lijkt zo tegenstrijdig met Gods opdracht voor Hem. In Mattheüs 11:2-6 lezen we: *'Toen Johannes in de gevangenis over de werken van Christus gehoord had, stuurde hij twee van zijn discipelen, en zei tegen Hem: Bent U het Die komen zou, of verwachten wij een ander? En Jezus antwoordde en zei tegen hen: Ga heen en bericht Johannes wat u hoort en ziet: blinden worden ziende en kreupelen kunnen lopen; melaatsen worden gereinigd en doven kunnen horen; doden worden opgewekt en aan armen wordt het Evangelie verkondigd; en zalig is hij die aan Mij geen aanstoot neemt.'*

Johannes zat gevangen en kon geen kant op. Hij was verward en vertwijfeld, zijn levenswerk leek vast te zitten. Wat deed Jezus, van wie hij getuigd had, nu met zijn situatie. Zou Hij dingen niet rechtzetten en Zijn koninkrijk brengen? Zou Hij het kwaad niet oordelen?

Johannes gaat dan met zijn twijfels en vragen naar het enig juiste adres: naar Jezus Zelf. En Jezus geeft antwoord, een antwoord waarvan wij kunnen leren wanneer we beter met problemen willen omgaan. Jezus bepaalt Johannes allereerst bij het werk dat God begonnen is: blinden worden ziende, lammen wandelen, melaatsen worden gereinigd, doven horen en doden worden opgewekt. Jezus is de vervulling van oudtestamentische profetieën, maar de wijze waarop Hij koning wordt, zal anders zijn dan verwacht. Hij moet eerst als dienstknecht voor de mens lijden zodat de oorzaak van alle leed - de zonde, de eigenzinnigheid van de mens zonder God - aan de kaak gesteld wordt. Dit mysterie is niet te doorgronden maar Jezus roept Johannes op om Hem te blijven vertrouwen. Hij zegt: *'Zalig is hij die aan Mij geen aanstoot neemt,'* met andere woorden: gelukkig degene die zich niet stoot aan het onbegrepen, die niet struikelt over het waarom wat God nu nog toelaat. Jezus moest eerst als Redder komen voordat Hij als Rechter weerkomt. Op Gods tijd en wijze zal alles tot een goed einde worden gebracht. Geloofsvertrouwen geeft dan ook toekomstvertrouwen.

Het geeft vertrouwen dat God groter is dan elk probleem en niet zal toelaten dat het ons zal overwinnen.

#### **4. Kies dagelijks voor een houding van vertrouwen**

We kunnen op dit gebied veel van Paulus leren. Hij had een realistische instelling maar ook een gerichtheid op Gods werkelijkheid: Zijn almacht en voorziening, Zijn kracht en nabijheid. Paulus maakte bijvoorbeeld vervolging en gevangenschap mee, honger en vermoeidheid, ontrouw en eenzaamheid. Toch spreekt hij over moed, hoop en vertrouwen. In Filippenzen 4:11 schrijft hij *'...want ik heb geleerd tevreden te zijn in de omstandigheden waarin ik verkeer,'* inclusief de moeilijke situaties. Hij vervolgt in vers 13 met te zeggen: *'Alle dingen zijn mij mogelijk door Christus, Die mij kracht geeft.'* Ondanks moeite weet hij dat God erbij is, nabij is, Hem ondersteunt en kracht wil geven. In 2 Korinthe 4:8-9 zegt hij het weer anders: *'Wij worden in alles verdrukt, maar niet in het nauw gebracht; wij zijn in twijfel, maar niet vertwijfeld; wij worden vervolgd, maar niet verlaten; neergeworpen, maar niet te gronde gericht.'* Eén van de mooiste uitspraken van hem vinden we in Romeinen 8:31-32. Hij schrijft daarin *'...Als God voor ons is, wie zal tegen ons zijn? Hoe zal Hij, Die zelfs Zijn eigen Zoon niet gespaard maar voor ons allen overgegeven heeft, ons ook met Hem niet alle dingen schenken?'* God is in Christus een lijdende God geworden die de wortel heeft aangegrepen: onze rebellie. Door Jezus' sterven is verzoening mogelijk geworden. Hij overwon het kwaad met het goede en eens zal de hele wereld daarvan vol zijn. Liefde won het van vijandschap en licht won het van duisternis. Paulus jubelt het uit vanaf vers 35: *'Wie zal ons scheiden van de liefde van Christus?'* waarna hij veel moeite opsomt. Hij concludeert echter dat 'niets ons kan scheiden van de liefde van God,' en van de belofte van een eeuwigheid met Hem (verzen 17-18).

Naast Paulus ontdekten veel anderen dit geheim: God is te vertrouwen om wie Hij is, ondanks onze waarom-vragen. Zo moet Spurgeon eens gezegd hebben dat 'God te goed is om onvriendelijk te zijn, te wijs om verkeerd te worden begrepen en dat wij, wanneer wij Zijn hand niet kunnen ontdekken, Zijn hart in ieder geval altijd kunnen vertrouwen.' Anders gezegd: Wanneer we te midden van vragen en moeite God hart vertrouwen, dan hoeven we niet aan Zijn hand te twijfelen. Zij zijn nimmer met elkaar in tegenspraak.

#### **5. Neem de stappen die nu mogelijk en noodzakelijk zijn**

Stappen doen: soms is dit moeilijk omdat het moed en volharding vraagt. Wanneer de drie vrienden van Daniël bijvoorbeeld in het nauw zijn gedreven dan weten ze dat er maar één keuze overblijft: God trouw zijn, ongeacht de consequenties.

In hoofdstuk 3 van Daniël lezen we dat ze besluiten om niet voor het beeld van koning Nebukadnezar te buigen en bereid zijn de vurige oven in te gaan. Hun antwoord is: *'...Wij hoeven u hierop geen antwoord te geven. Als het moet, kan onze God, Die wij vereren, ons verlossen uit de brandende vuuroven, en Hij zal ons, o koning, uit uw hand verlossen. En zo niet, het zij u bekend, o koning, dat wij uw goden niet zullen vereren en het gouden beeld dat u hebt opgericht, niet zullen aanbidden,'* (verzen 16-18).

'En zo niet...' geeft aan dat ze het aan God overlaten of Hij hen zal redden. Ze kiezen voor trouw omdat er voor hen geen andere mogelijkheid overblijft en omdat ze geloven in Gods rechtvaardigheid, goedheid en macht.

Wanneer we aan ons leven denken betekent het dat we die stappen doen die noodzakelijk en haalbaar zijn om tot geleidelijke oplossingen te komen. Bijvoorbeeld door een duidelijke omschrijving van het probleem onder ogen te willen zien, door oplossingen te zoeken en toe te passen, bijvoorbeeld door het initiatief voor een gesprek te nemen of door met een duidelijk voorstel te komen voor betere onderlinge afspraken. Ook kan het inhouden dat we advies inwinnen op bepaalde terreinen. Ook hierin hebben we andere mensen en hun ervaring nodig.

Soms moeten we zo realistisch zijn dat we die verandering zoeken die nog mogelijk is en geduld oefenen voor zaken die nog niet haalbaar zijn en meer tijd vragen. Wanneer we denken aan een vastgelopen huwelijksrelatie, dan neemt het bijvoorbeeld tijd om beter te leren communiceren. Dat proces moet dan op gang gebracht worden waarbij we dankbaar zijn voor kleine vorderingen.

Probleem-hantering vraagt van ons een positieve instelling, waarbij we ons creatief en realistisch inzetten voor verbetering en vooruitgang. En dat vraagt moed, volharding, geduld en mildheid, vruchten die vaak voortvloeien uit moeite en verdriet. Maar zoals wijsheid meer is dan kennis, zo kan mildheid, moed en geduld meer uitwerken dan allerlei explosies van frustraties over moeite.

Deze houding geeft ook dat we ons allereerst concentreren op ons aandeel en op onze verantwoordelijkheid en inzet. Onze manier van leven en onze instelling kan God gebruiken om moeilijke situaties te veranderen. Tegelijkertijd kan God moeilijkheden gebruiken om ons tot mooiere mensen te maken: mensen met karakter en met eigenschappen die heenwijzen naar de God die wij mogen liefhebben en dienen: een God die koos voor liefde en herstel.

**Om over na te denken / gespreksvragen:**

1. Geloof ik in de aanwezigheid en kracht van Gods Geest?
2. Hoe kunnen we kiezen voor een houding van vertrouwen te midden van onzekerheid en moeite?
3. Op welke terreinen ben ik vooral kwetsbaar?



## Hoofdstuk 11

### Omgaan met teleurstellingen en verdriet

1. Onderken verwarring en verlamming
2. Leer verdriet toe te laten
3. Sta open voor Gods beloften van troost en herstel
4. Accepteer dat tijd gebruikt wordt
5. Verlies anderen niet uit het oog en voorkom isolement

#### 1. Onderken verwarring en verlamming

Teleurstelling kan veel verdriet en verwarring geven. Als bijvoorbeeld de kinderzegen bij Hanna uitblijft, is ze diep bedroefd. Het beïnvloedt haar hele kijk op de waarde van haar leven en de betekenis die ze voor anderen heeft. We leren van Hanna dat ze er ook eerlijk met God over spreekt, ze stort haar hart voor Hem uit. Ze schaamt zich hiervoor niet, ook al wordt ze op een gegeven moment verkeerd begrepen, zie 1 Samuel 1:9-15.

En als Naomi veel verdriet meemaakt (ze verliest haar man en twee zonen in een vreemd land) dan zegt ze: noem mij niet Naomi; noem mij Mara, want de Almachtige heeft mij grote bitterheid aangedaan. Zij betreft God in de moeite van haar bedrukkende gevoelens en meent zelfs dat Hij haar dit heeft aangedaan.

Ons zicht op God kan inderdaad vertroebeld worden. Verdriet kan ons blind maken, ook voor de toekomst. We lezen hierover in Lukas 24:13-35. Wanneer de Emmaüsgangers Jezus tegemoet komen, herkennen ze Hem bijvoorbeeld niet, zo vervuld zijn ze met hun eigen gedachten en emoties naar aanleiding van de kruisiging van Jezus. Wij lezen vanaf vers 14 *'En zij spraken met elkaar over al deze dingen die gebeurd waren. En het gebeurde, terwijl zij met elkaar spraken en van gedachten wisselden, dat Jezus Zelf bij hen kwam en met hen meeliep.*

*Maar hun ogen werden gesloten gehouden, zodat zij Hem niet herkenden.'*

Wanneer wij de geschiedenis van de Emmaüsgangers nauwkeurig lezen, dan blijkt dat Jezus ons in nood nabij wil zijn en met ons wil optrekken op weg naar nieuwe hoop en vertrouwen. Hij vraagt allereerst *'...Wat zijn dit voor gesprekken die u al lopend met elkaar voert...'* (vers 7) en Hij blijft doorvragen zodat ze hun verhaal kunnen vertellen, inclusief hun teleurstellingen en vragen. Ze zeggen onder andere: *'En wij hoopten dat Hij het was Die Israël zou verlossen,'* (vers 21).

En nadat ze over het getuigenis van de vrouwen gesproken hebben dat Hij leeft, wat ze echter niet kunnen bevatten, gaat Jezus in op de vervulling van oudtestamentische profetieën. Tijdens de maaltijd ontdekken zij opeens Jezus!

*'En hun ogen werden geopend, en zij herkenden Hem...,' (vers 31).*

Opeens komt die levende betrokkenheid weer terug, die vonk diep in hun hart. *'Was ons hart niet brandend in ons, toen Hij onderweg tot ons sprak en voor ons de Schriften opende?'* Opeens verstaan ze de draagwijdte van Jezus' opstanding en overwinning. Ze gaan getuigen van hervonden hoop en zeggen: *'De Heere is werkelijk opgewekt...,' (verzen 33-35).*

## **2. Leer verdriet toe te laten**

Teleurstelling onder ogen zien, met alle moeilijke gevoelens die daarbij horen, houdt o.a. in dat we na willen denken over oorzaken. Zijn we teleurgesteld in mensen, in relaties, in het leven? In het geloof (dus ook in God) en in onszelf wanneer we denken aan bepaalde keuzen en de consequenties daarvan? Voelen we ons onbegrepen en verward? Nadenken over verdriet en teleurstelling omvat dan dat je er niet voor vlucht en het onder ogen wilt zien. Hoe kun je dan vragen en pijn die daarbij horen geleidelijk aan een plaats geven en verwerken? Hoe kun je op een realistische manier aanvaarden dat teleurstelling bij het leven hoort maar tegelijkertijd de emoties doorleven door er niet voor te vluchten?

Jezus nodigt ons uit om ermee bij Hem te komen: *'Zalig zijn zij die treuren, want zij zullen vertroost worden.'* Hij is degene waarover Jesaja 61 sprak: *'De Geest van de Heere HEERE is op Mij, omdat de HEERE Mij gezalfd heeft om een blijde boodschap te brengen aan de zachtmoedigen. Hij heeft Mij gezonden om te verbinden de gebrokenen van hart...'* Jezus vraagt om vertrouwen en verlangt ernaar dat we Hem leren betrekken in onze nood. Hij is ervan op de hoogte en wil ons hierin sterken en troosten. Jezus kende zelf ook verdriet en teleurstelling: mensen die Hem afwezen, mensen die Hem tegenwerkten en probeerden te ondermijnen. Jezus trok Zich regelmatig in de stilte terug. Hij had de troost en bemoediging van Zijn hemelse Vader nodig om te kunnen volharden in het uitvoeren van Zijn opdracht. Ondanks moeite bleef Hij zegen verspreiden. In de Bijbel worden we als gelovige mensen dan ook wel vergeleken met bomen, bomen die storm meemaken, hitte en droogte, maar dankzij hun wortels en de voeding die ze daardoor kunnen opnemen, overeind blijven staan en vrucht dragen. In Jeremia 17:7-8 lezen we *'Gezegend is de man die op de HEERE vertrouwt, wiens vertrouwen de HEERE is. Hij zal zijn als een boom, die bij water geplant is, en die zijn wortels laat uitlopen bij een waterloop. Hij merkt het niet als er hitte komt, zijn blad blijft groen...'*

## **3. Accepteer dat tijd gebruikt wordt**

Wortelen neemt tijd... Ook het lessen van emotionele dorst. En God gunt ons hierbij de tijd die nodig is voor onze situatie en ons emotionele leven. God kan tijd in ons leven gebruiken als een helende factor, waarbij we geleidelijk aan wat meer afstand leren nemen van de primaire, intensieve gevoelens, die ons zo volledig in beslag kunnen nemen. De uitspraak 'tijd heelt alle wonden' is echter betrekkelijk, want 'resten' verdriet zullen altijd in ons hart blijven. Met Gods hulp en zorg kunnen we ze echter een plaats geven in ons leven en kunnen we toch weer de draad van het leven oppakken en onze levensweg met Hem vervolgen.

## **4. Verlies anderen niet uit het oog en voorkom isolement**

Verdriet om verlies of teleurstellingen die pijnlijke littekens achterlaten, kunnen ons ertoe verleiden om ons wat terug te trekken, of om wat afstand te houden van mensen en situaties. Toch roept Jezus op tot navolging van Hem... dwars door alles heen. En navolging van Jezus houdt o.a. in dat we blijven kiezen voor een delend leven, een leven waarbij we door onze hemelse Vader gebruikt kunnen worden. Het is daarbij goed ons bewust te zijn dat God ons nooit ergens toe oproept zonder ons daarvoor toe te rusten en de kracht te geven...

## **5. Wees bereid een trooster te worden**

Paulus schreef naar de Korinthiërs *'Geprezen zij de God en Vader van onze Heere Jezus Christus, de Vader van de barmhartigheden en de God van alle vertroosting, Die ons troost in al onze verdrukking, zodat wij hen kunnen troosten die in allerlei verdrukking zijn, met de vertroosting waarmee wij zelf door God getroost worden. Want zoals het lijden van Christus overvloedig over ons komt, zo is door Christus ook onze vertroosting overvloedig,'* (2 Korinthe 1:3-5).

Wanneer we 'de God van alle vertroosting' leren vertrouwen, mogen we ontdekken dat Hij ons inderdaad kan troosten en in Jezus heel dichtbij komt. Wanneer we de tijd nemen voor deze troostende Vader, dan mag het een helende kracht in ons leven worden, waardoor we op een gegeven moment anderen troosten mogen.

Dit is een wonder van God, wat we niet kunnen verklaren. We mogen ons er wel in geloof naar uitstrekken!

Mensen die door veel verdriet zijn gegaan zijn vaak de beste troosters. Zij weten vaak de juiste toon te spreken en de juiste snaar te raken waardoor anderen zich begrepen voelen, vertrouwen kunnen geven en de ander bij hun verdriet kunnen toelaten. Ook wij mogen in gebed uitspreken dat we willen ontdekken hoe God - dwars door moeite heen - ons als troosters kan gebruiken.

### **Om over na te denken / gespreksvragen:**

1. Waarom is het belangrijk om goed te leren omgaan met verdriet, om moeilijke emoties te verwerken?
2. Welke moeilijke gevoelens ben ik geneigd uit de weg te gaan of zelfs te ontkennen?



## Hoofdstuk 12

### Omgaan met stress

De tijd waarin wij leven kent veel stress. Onze 'stress-bestendigheid' blijkt vaak niet opgewassen tegen de druk van allerlei situaties om ons heen en onze innerlijke reactie daarop.

De volgende 5 suggesties zullen dan ook niet overbodig zijn:

1. Wees vertrouwd met het verschijnsel stress
2. Onderken oorzaken van stress
3. Aanvaard eigen verantwoordelijkheid in het beter leren omgaan met stress
4. Wees niet afhankelijk van verwachtingen van anderen
5. Wees realistisch en stel regelmatig prioriteiten

#### **1. Wees vertrouwd met het verschijnsel stress**

Wat bedoelen we eigenlijk met stress? We kunnen het aanhoudende spanning noemen, ten gevolge van bepaalde verwarrende, onzekere of moeilijke omstandigheden. Spanningen die zich psychisch maar ook lichamelijk kunnen uit. Bijvoorbeeld in hoofdpijn, hoge bloeddruk, maagpijn, onrust, irritatie, agressie of slapeloosheid. Stress kan daarbij ook onderlinge relaties onder druk zetten.

Te denken valt aan de huwelijksrelatie of bijvoorbeeld relaties in het kader van onze werkring. In sollicitatiegesprekken kan wel eens de vraag gesteld worden: bent u stressbestendig, met andere woorden: bent u bestand tegen veel voorkomende spanningen op de werkvloer?

Is stress te voorkomen? Nee! Het leven is gecompliceerd, inclusief onderlinge verhoudingen. Wel kunnen we ervoor waken dat normale stress overgaat in ongezonde stress, stress die ziek maakt en menselijke verhoudingen schaadt.

#### **2. Onderken oorzaken van stress**

Een belangrijke oorzaak is tijdnood. We kunnen dan voortdurend met het gevoel worstelen nooit klaar te komen met het werk wat we op ons genomen hebben. Het benauwt ons en de tijdlimiet drijft ons voort om nog meer ons best te doen. Vaak kan dit probleem verband houden met het feit dat we onze eigen grenzen en beperkingen moeilijk kunnen inschatten en aangeven. We kunnen moeilijk nee zeggen en voelen ons gauw schuldig of ontoereikend om hier eerlijk mee voor de draad te komen. Dit is vooral het geval wanneer we het iedereen naar de zin proberen te maken. We willen dan niet tekort schieten of teleurstellen en doen daarom nog maar ons best.



Een andere oorzaak kan zijn dat we te perfectionistisch zijn. We vinden een bepaald resultaat meestal onvoldoende, het kan altijd beter, en dat vraagt weer meer tijd en aandacht. We vragen dan veel van onszelf en van anderen.

Een andere oorzaak van stress kan op het sociale vlak liggen: we laten bepaalde onderlinge conflicten maar 'voortsudderden' uit vrees om er iets aan te doen. Relationale stress vraagt juist om herkenning en een moedig, kordaat optreden, wil de lucht gezuiverd worden.

Ook aanhoudende onzekerheid kan stress veroorzaken. De daarmee verband houdende besluiteloosheid en angst om tot concrete stappen te komen geeft innerlijk stress en verwarring. Verlichting komt dan pas wanneer eigen verantwoordelijkheid onder ogen gezien wordt en de meest belangrijke besluiten genomen worden. Dan kunnen we weer verder!

### **3. Aanvaard eigen verantwoordelijkheid in het beter leren omgaan met stress**

In Psalm 139 besluit David met te zeggen tegen God: *'Doorgrond mij, o God, en ken mijn hart, beproef mij en ken mijn gedachten. Zie of er bij mij een schadelijke weg is en leid mij op de eeuwige weg.'*

David durft zich kwetsbaar ten opzichte van God op te stellen. Hij wil ontdekken waarin verandering nodig is en waarin hijzelf moet veranderen.

De Bijbel geeft een praktisch voorbeeld in het gesprek dat Jethro met Mozes heeft. Wanneer Jethro ziet hoe Mozes onder druk staat zegt hij: *'...Wat je doet, is niet goed. Je zult er zeker aan bezwijken, zowel jij als dit volk dat bij je is, want dit is te zwaar voor je. Je kunt dit niet alleen doen. Luister nu naar mijn stem. Ik zal je raad geven en God zal met je zijn...'* (Exodus 18:17-19).

Jethro bepaalt Mozes dan bij zijn hoofdtaak: God vertegenwoordigen bij het volk en zaken van het volk aan God voorleggen. Daarbij moet hij ook Gods bedoelingen bij het volk bekend maken en omzien naar *'...jij moet daarnaast onder heel het volk omkijken naar bekwame mannen, godvrezende, betrouwbare mannen, die een afkeer hebben van winstbejag. Je moet leiders over duizend, leiders over honderd, leiders over vijftig en leiders over tien over hen aanstellen,'* (vers 21).

Jethro zegt dat zij in de kleinere zaken moeten rechtspreken, ter ondersteuning van Mozes' taak. Dan zal Mozes het werk aankunnen en staande blijven. Mozes luisterde naar zijn schoonvader en het kwam hem en het volk ten goede.

In het Nieuwe Testament lezen we hoe Jezus met veel drukte omging: Hij trok Zich regelmatig terug en zocht heel bewust de stilte op en bracht tijd met Zijn Vader door. Jezus toetste Zijn bezig-zijn voortdurend aan Gods Woord en sprak in gebed tot Zijn Vader. Daarom wist Hij wat Hij moest doen en waarin Hij situaties en mensen mocht loslaten.

Jezus reageerde niet vanuit een impuls op omstandigheden maar liet Zich in Zijn beslissingen leiden door de Vader. Voor ons betekent het concreet dat we in navolging van Jezus die verborgen omgang met God ook zoeken en Hem met alles wat ons bezig houdt vertrouwd maken. In Filippenzen 4:7-8 lezen we dat God met Zijn vrede ons denken en onze gevoelens wil beschermen en ons wil helpen te ontdekken wat goed en opbouwend is en welke stappen noodzakelijk zijn. In de persoonlijke omgang met God verandert Hij daarbij ook onszelf en onze instelling, waardoor we beter met stress kunnen omgaan.

### **4. Wees niet afhankelijk van verwachtingen van anderen**

We lezen wat dit betreft over een herkenbaar voorbeeld uit Jezus' leven, vermeld in Lukas 4: 38-44. Nadat Jezus de schoonmoeder van Simon had genezen en veel anderen die tot Hem gebracht waren, wordt Hij benadert met de vraag om te blijven. Jezus ervaart de druk van deze verwachtingen van

anderen. Toch kan Hij nee zeggen omdat Hij nog een andere opdracht heeft. *‘Toen het dag geworden was, ging Hij naar buiten en begaf Zich naar een eenzame plaats. De menigten zochten Hem en kwamen bij Hem en probeerden Hem tegen te houden, opdat Hij niet van hen weg zou gaan. Maar Hij zei tegen hen: Ik moet ook andere steden het Evangelie van het Koninkrijk van God verkondigen, want daarvoor ben Ik uitgezonden.’*

Jezus stemde Zich af op Gods bedoeling en kon daarom in de vrijheid staan om ‘ja’ of ‘nee’ te zeggen.

## **5. Wees realistisch en stel regelmatig prioriteiten**

Realisme heeft vooral te maken met het aanvaarden van eigen grenzen en die van anderen. Onze idealen en verwachtingen vragen in die zin een realistisch besef: ze moeten vorm krijgen in een onvolmaakte wereld, waarbij mensen met elkaars mogelijkheden en beperkingen rekening moeten houden.

Realisme vraagt verder de noodzaak van regelmatige evaluatie.

Zitten we nog op het goede spoor? Zijn veranderingen noodzakelijk? Vragen de prioriteiten bijstelling? Moeten we meer plannen maken ten aanzien van tijdsindeling? Zijn er bepaalde zaken die om een oplossing vragen en niet langer uitgesteld kunnen worden? Is er balans in ons leven en werk? In onze relatie tot anderen?

Om deze reden sluiten we deze serie onderwerpen af met het thema: leven in balans. Een studie die aansluit bij deze gedachtenwisseling over omgaan met stress.

### **Om over na te denken:**

1. Omgaan met stress en leven in balans. Twee belangrijke thema’s die aandacht verdienen.



## Hoofdstuk 13

### Leven in balans

Als mens verlangen we naar een leven in balans. Toch blijkt in de praktijk dat deze balans gauw verstoord is: in ons innerlijk leven, in relaties en in allerlei activiteiten die bij ons leven horen. Is verstoring van die balans te voorkomen en zo ja, hoe? Of hoe kun je voorkomen dat je te snel uit balans raakt.

1. Zoek naar balans op de verschillende terreinen van je leven
2. Verlang naar innerlijke balans
3. Zoek naar balans in je karaktereigenschappen
4. Verlang naar balans tussen actie en rust
5. Stel jezelf regelmatig vragen

#### **1. Zoek naar balans op de verschillende terreinen van je leven**

Wanneer we verlangen naar balans, dan zullen we verschillende uitersten steeds moeten afstemmen op 'een midden', op een middelpunt, zoals een weegschaal kan aangeven wanneer de linker- en rechterschaal in evenwicht zijn. Enkele voorbeelden verduidelijken het wellicht:

- Balans tussen idealistische verlangens en aanvaarding van de nuchtere werkelijkheid.
- Balans tussen zorgdragen waarbij eigen verantwoordelijkheid aanvaard wordt, en een houding van vertrouwen.
- Balans tussen inspanning en ontspanning.
- Balans tussen bereidheid jezelf te geven in vriendschap en in het kunnen ontvangen van vriendschap.
- Balans tussen kennis en concrete werk- en levenservaring.
- Balans tussen jezelf kunnen zijn in allerlei situaties en jezelf kunnen verplaatsen in de ander.
- Balans tussen activiteiten (projecten) en aandacht voor de mensen.
- Balans tussen financiële middelen en uitgaven.

## **2. Verlang naar innerlijke balans**

Wanneer we aan ons geloof in God denken, dan is het bijvoorbeeld van belang dat er een balans is tussen dat wat we weten (overtuiging) en wat we ervaren. Wanneer Jezus zegt dat we God mogen liefhebben met geheel ons verstand en met ons hart, dan geeft Hij al aan dat God liefhebben niet bij een verstandelijk weten beperkt moet blijven, maar ook ons gevoel, ons innerlijk leven aangaat.

Concreet betekent het dat we Gods beloften die we in geloof belijden, ook in de praktijk van ons leven betrekken. Dat we eruit leren leven.

Wanneer we bijvoorbeeld van nature onzeker zijn dat mogen we leren handelen uit de belofte dat God ons nabij is. Het 'wees niet bevreesd' spreekt dan heel concreet tot ons... het vraagt de bereidheid eruit te handelen. Heel concreet. Dan gaan we ervaren (en dat is meer dan alleen) dat God te vertrouwen is en ons inderdaad nabij is!

Innerlijke balans houdt ook verband met gezonde zelfhandhaving (weten wie je bent en wat je hebt bij te dragen als uniek mens) en zelfverloochening, waarbij je bewust kiest voor de ander en dienstbaar wil zijn. We kunnen ons uiteindelijk alleen maar aan anderen geven wanneer we tegelijkertijd onszelf durven en kunnen zijn. Dan is er sprake van een gelijkwaardige relatie, waarbij je over en weer wat voor elkaar kunt betekenen.

## **3. Zoek naar balans in je karaktereigenschappen**

Walter Trobisch schreef in zijn boek: 'Er zijn er geen twee hetzelfde' eens over 'witte zonden,' over op zich goede eigenschappen die anderen toch problemen bezorgen omdat er het woordje te voor staat. Wanneer we bijvoorbeeld te ijverig zijn, raken we snel overwerkt en zijn we voor onze omgeving weinig opwekkend. En we kunnen ons verwaand gedragen wanneer we te zelfbewust en zelfverzekerd zijn.

Met een te groot verantwoordelijkheidsgevoel, kunnen we ons naar anderen toe erg betuttelend gedragen. En houdt dominerend gedrag vaak geen verband met een te regelende houding?

Zo kan een te milde, begrijpende houding leiden tot slapheid of een te beschouwende instelling tot besluiteloosheid.

Nog twee voorbeelden: bij een te bescheiden instelling, groeit geen gezond zelfvertrouwen of bij een te beheerst gedrag kan er sprake zijn van een verkrampde persoonlijkheid.

Hoe kunnen we in dit alles toch meer balans gaan ervaren? Door te erkennen dat dit nodig is en open te staan voor Gods Geest die tot ons wil spreken door Gods Woord en door te willen leren van anderen die wij vertrouwen en die ons kunnen attenderen op 'blinde plekken,' op zaken waar we ons niet zo van zijn bewust.

## **4. Verlang naar balans tussen actie en rust**

Werken in rust... kan dat? Volgens de Bijbel kan actieve inzet en betrokkenheid samen gaan met rust. Volgens dr. J.P. Versteeg betekent rust in bijbelse zin 'tot het doel komen' en op het doel afgestemd worden en blijven. God wil niet dat we met al ons bezig-zijn in een zinloze kringloop terecht komen van drukte. Hij wil ons leven richting en betekenis blijven geven en spreekt daarom over rust, over een rustpunt, over een basis waarop we mogen terugvallen om met vernieuwde visie en kracht weer beschikbaar te zijn.

Daarom stelde God een rustdag in en roept Hij ons op om Hem en Zijn daden te gedenken, om ons steeds weer af te stemmen op Zijn bedoeling voor ons leven, op onze oorspronkelijke bestemming. In Deuteronomium 8:18 zegt Hij bijvoorbeeld: *'Maar u moet de HEERE, uw God, in gedachten houden, dat Hij het is Die u kracht geeft om vermogen te verwerven...'* Met andere woorden: onze kracht en ons

denkvermogen hebben we gekregen en daarom mogen we God niet uit het oog verliezen, en de manier waarop we met Zijn gaven omgaan.

Hij wil dat we in verbondenheid met Hem leven en werken. In Jesaja 58:14 zegt God zelfs dat de rustdag, het gedenken van God en Zijn bedoelingen en daden, een vreugde is. Het moet ons blijdschap geven en een steeds weer verfriste visie en toewijding geven.

In het Nieuwe Testament wordt het nog duidelijker. In Hebreeën, hoofdstuk 4, wordt Jezus onze rust genoemd, Degene door wie wij tot onze werkelijke bestemming komen. In de ontmoeting met Hem vinden we rust en innerlijke vrede. Jezus Zelf zegt: *'Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, en Ik zal u rust geven.'* Jezus wil vanuit dat rustpunt ons onderwijzen en leiden op de wegen die de Vader voor ons bestemd heeft.

In dit verband is het goed stil te staan bij twee verzen:

- *'God is getrouwd, door Wie u geroepen bent tot de gemeenschap van Zijn Zoon Jezus Christus, onze Heere,'* (1 Korinthe 1:9).
- *'Want wij zijn Zijn maaksel, geschapen in Christus Jezus om goede werken te doen, die God van tevoren bereid heeft, opdat wij daarin zouden wandelen,'* (Efeze 2:10)

Volgens bovenstaande verzen zijn we geroepen - uitgenodigd - om in voortdurend contact te leven met Jezus. Vanuit die verbondenheid mogen we ontdekken welke werken we mogen werken. Dan is er balans tussen rusten in Hem en werken vanuit Zijn kracht. Tussen inkeer en actie. Tussen bezinning en nieuwe actie.

## **5. Stel jezelf regelmatig vragen**

Is er bijvoorbeeld balans tussen ons geestelijk leven (de omgang met God) en persoonlijk leven (onze gedachten- en gevoelswereld)? Mag Gods Geest op ons innerlijk inwerken? Op onze 'binnenkant'? En is er een groeiende balans tussen ons verstand en gevoel, waarbij onze gevoelens beschermd worden door praktisch inzicht en gezonde gedachten?

Ook ons lichamelijke leven vraagt aandacht en onze sociale contacten. Hoe staat het daarmee? Geven we hieraan voldoende aandacht? Verder is het goed om regelmatig na te gaan hoe we met onze tijd en spankracht omgaan. Kunnen we bijvoorbeeld 'nee' zeggen tegen een verzoek wanneer het ten koste gaat van andere zaken? Weten we waarom we iets doen, wat ons motief is? Zijn er soms zaken die we beter kunnen delegeren en willen we dat? Benutten we een goede, overzichtelijke agenda en kunnen we tot een realistische dagindeling komen? En ruimen we bepaalde gegevens die van belang kunnen zijn overzichtelijk op, zodat we deze weer kunnen vinden wanneer het nodig is?

Zo maar enkele vragen die eraan kunnen meewerken dat we regelmatig onze balans evalueren. Ook hierin hebben we groeiende levenservaring nodig.

Het doel van dit alles is dat we God eren in ons persoonlijk leven en in de manier waarop we met andere mensen en ons werk omgaan. Jezus was in balans en wist waarop het aankwam. Daarbij was Zijn geheim een dagelijkse omgang met God en een bewuste afstemming op God en mensen.

Hij nam tijd voor stilte, gebed, overdenking van Gods Woord en bedoelingen, evenals voor mensen om Hem heen. Hij werkte, maar vanuit de rust. Hij diende, maar vanuit innerlijke vrijheid. Hij kon aan het eind van Zijn leven tegen Pilatus zeggen: *'...Hiervoor ben Ik geboren en hiervoor ben Ik in de wereld gekomen: om voor de waarheid te getuigen...,'* (Johannes 18:37).

Ook wij mogen weten waarom we leven en wie we toebehoren. Ook wij mogen getuigen van de liefde en waarheid die Jezus voorleefde en doorgaf.

**Om over na te denken / gespreksvraag:**

1. Wat heeft mij in deze overdenking vooral aangesproken en waarom?