



OMGAAN MET ELKAAR

geschreven door

Marleen Ramaker



Inhoud

Inleiding

Deel 1: 'Omgaan met elkaar', acht bouwstenen voor onderlinge relaties

1. Persoonlijke voorbereiding
2. Realisme
3. Aanvaarding
4. Communicatie
5. Samenwerking
6. Vergeving
7. Liefde
8. Ontwikkeling

Deel 2: 'In gesprek met elkaar', geschikt voor echtparen of voor diegenen die zich op de huwelijksrelatie voorbereiden

9. Eigenwaarde
10. Elkaar accepteren
11. Leven met je verleden
12. De invloed van woorden
13. Faalangst
14. Stress
15. Je vrouw op waarde schatten
16. Je man bevestigen en eren
17. Groeien naar eenheid
18. Een gezamenlijk fundament
19. Samen beschikbaar zijn



Inleiding

Bouwstenen voor onderlinge relaties

Onderlinge relaties zijn vaak moeilijk. Verschillende karakters en achtergronden spelen een rol, maar ook onze menselijke natuur. Ons begrip van de ander is beperkt en we schieten vaak tekort. Hoe kunnen we groeien in een beter leren omgaan met elkaar?

‘Omgaan met elkaar’, is een eenvoudige aanzet om stil te staan bij de meest belangrijke voorwaarden die van belang zijn voor onderlinge relaties. Het eerste deel bestaat uit een bespreking van acht bouwstenen die voor de ontwikkeling van relaties wezenlijk zijn. Naast persoonlijke lezing kunnen deze overdenkingen ook in groepsverband gebruikt worden. Om die reden zijn er vragen bij ieder hoofdstuk opgenomen. Hoewel de principes alle relaties aangaan, is dit boekje vooral ook ontwikkeld met het oog op echtparen en op mensen die zich goed in de huwelijksrelatie willen verdiepen. Dit blijkt ook uit het tweede gedeelte: ‘In gesprek met elkaar’. Dit onderdeel is gericht op het leren beoefenen van het onderlinge, vertrouwelijke gesprek. De gespreksvragen willen het onderlinge, open gesprek stimuleren waardoor het inzicht in elkaars denk- en gevoelswereld kan groeien.

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



Deel 1: Bouwstenen voor onderlinge relaties

Hoofdstuk 1:

Persoonlijke voorbereiding

Wanneer we om ons heen kijken, maar ook eerlijk over ons eigen leven nadenken, dan kunnen we er niet om heen dat menselijke verhoudingen heel kwetsbaar zijn. Wij zullen allemaal momenten meegemaakt hebben dat vriendschappelijke en familierelaties onder druk kwamen te staan óf dat in een huwelijk bepaalde karaktersverschillen voor de nodige irritaties en spanning zorgden. In sommige gevallen kan die spanning dan zo hoog oplopen, dat een verhouding dreigt stuk te gaan. Ongetwijfeld kennen we allemaal de pijn en verwarring die dit alles met zich meebrengt. En misschien kennen sommigen ook de neiging om de relatie maar te beëindigen door elkaar los te laten. De kloof lijkt dan te groot om nog overbrugd te kunnen worden.

Het materiaal 'Omgaan met elkaar' is als een hulpmiddel bedoeld om aan relaties te leren bouwen waarbij we eventuele struikelblokken, waarover we in het onderling contact kunnen vallen, leren oppakken en ze gaan zien als mogelijke bouwstenen. Uiteindelijk moeten we nuchter erkennen dat bepaalde problemen en spanningen niet te voorkomen zijn. Wél is het een uitdaging om met deze spanningen goed te leren omgaan. Dan kunnen problemen bouwstenen worden, waarbij we gebruik leren maken van opgedane ervaring.

Een voorbeeld: wanneer man en vrouw in hun huwelijk niet echt met elkaar leren praten, is dit gebrek aan communicatie een dreigend gevaar waardoor hun samenleven oppervlakkig wordt en verschaalt. Aan de andere kant kunnen ze dit probleem oppakken en zich met elkaar gaan inzetten voor méér begrip en gesprek en voor een oprecht luisteren naar elkaar. Een probleem dat een struikelblok had kunnen worden, wordt dan als een bouwsteen opgepakt, waardoor er sprake kan zijn van groeiend herstel en van ontwikkeling.

Bouwen vraagt wel om voorbereiding! Wij moeten bijvoorbeeld weten waarom en hoe we willen bouwen en welke bouwmaterialen nodig zijn. In deze acht korte overdenkingen zal elke keer één bouwsteen aan de orde komen, in de hoop dat het ons zal helpen om zo praktisch mogelijk voor onszelf na te gaan wat ons aandeel in dit bouwen kan zijn.

De eerste bouwsteen is dan ook persoonlijke voorbereiding.
Wat houdt dit nu voor onszelf in?

Allereerst vraagt het van ons dat we eerlijk erkennen dat er gebouwd moet worden, en dat we open staan voor een stuk ontwikkeling. Zolang we denken dat dit voor ons niet echt nodig is, zullen we ook niet gemotiveerd zijn om ons echt voor relaties in te zetten.

In de tweede plaats betekent voorbereiding dat we bereid zijn ons te concentreren op ons eigen aandeel. Als mens kunnen we de neiging hebben om op de ander te wachten. Laat die eerst maar zijn of haar best doen. Toch bepaalt de Bijbel ons erbij dat we allereerst bereid moeten zijn ons eigen aandeel serieus te nemen.

En wat houdt dit concreet in? Bijvoorbeeld de erkenning van een goed fundament. Het hebben van enkele vaste uitgangspunten. Zo vergeleek Jezus ons leven met een huis dat op zand of op de rots gebouwd kan zijn. Wanneer er dan problemen komen hangt het van ons fundament af of we stand houden. Volgens Jezus kunnen we alleen stand houden wanneer we ons levenshuis op Hem en Zijn boodschap bouwen, en hiermee aan het werk gaan.

Ook David gebruikt dit beeld in Psalm 127. Hierin lezen we dat als de Heer het huis niet bouwt, wij als bouwlieden tevergeefs zwoegen. God wordt dus vergeleken met een Bouwer onder wiens leiding wij mogen meebouwen, omdat Hij een bouwplan voor ons leven heeft en weet hoe relaties zich kunnen ontwikkelen tot stabiele en betrouwbare bouwwerken.

Dit geldt natuurlijk ook voor het huwelijk. Toen God man en vrouw aan elkaar gaf en het huwelijk instelde, wist Hij dat deze relatie kwetsbaar was en daarom gaf Hij ook direct aanwijzingen mee. Hij gaf bijvoorbeeld de opdracht om de ander in je leven te betrekken. Door aan elkaar toegewijd te zijn en ons in te zetten voor elkaars geluk.

Het slagen van een huwelijk hangt daarom vooral af van de toewijding van man en vrouw aan God en Zijn aanwijzingen. En daarbij mogen we vertrouwen hebben in Gods leiding en zegen, omdat God een goede God is die niets liever wil dan ons zegenen.

In het bijbelboek Nehemia lezen we hier ook over. Wanneer Nehemia het verval van de muren om Jeruzalem ziet, dan krijgt hij het verlangen om zich voor herbouw in te zetten, samen met anderen die ook van deze nood doordrongen zijn. Hij zegt dan: *'...De God van de hemel, Hij zal ons doen slagen en wij, Zijn dienaren, zullen opstaan en gaan bouwen...'* (2:20).

Net als Nehemia mogen wij ons gereedmaken en bouwen en erop vertrouwen dat God ons hierin zal zegenen en bevestigen. Daarom is het belangrijk voor onszelf na te gaan of we God onze situatie durven toevertrouwen en of we Hem als Bouwer in ons persoonlijk leven, in ons huwelijk of/en andere relaties willen betrekken.

Om over na te denken / gespreksvragen:

1. Lees Jezus' woorden uit Mattheüs 7:24-27 en daarna 1 Korinthe 3:10-11.
Wat leren we hiervan?
2. Bespreek naar aanleiding van Psalm 127:1-2, Gods aandeel als 'Bouwer' en ons aandeel als 'bouwlieden'.
Wat betekent dit voor de dagelijkse praktijk?
3. In Nehemia 2:20 lezen we ook over deze twee kanten van dezelfde waarheid.
Wat leren we verder van Nehemia 3:28-32?
Wat houdt het herbouwen van de muur *'...ieder tegenover zijn huis...'* in?
Ga na in hoeverre wij bereid zijn ons aandeel serieus te nemen en wat betekent dit concreet voor ons?

Gebed:

Here God, ik erken dat ik vaak bezig ben zonder U als Bouwer te raadplegen. Ook wat betreft mijn relaties. Ik wil mij opnieuw, met mijn levenssituatie, aan U toevertrouwen. Wilt U mij voortaan leiden, vandaag en morgen en in de dagen die volgen. Dank U wel.



Deel 1: Bouwstenen voor onderlinge relaties

Hoofdstuk 2: Realisme

De vorige keer dachten we na over het belang om aan relaties te willen bouwen. Ook stelden we onszelf de vraag in hoeverre we God in onze relaties durven betrekken. Welke rol heeft Hij bijvoorbeeld in ons leven en in onze relaties? En gaan we bij Hem te rade in het onderhouden en uitbouwen van ons huwelijk en van relaties in het algemeen?

Nu weten wij allemaal dat we niet kunnen bouwen wanneer er geen stenen zijn die opgepakt en samengevoegd kunnen worden. We hebben bouwstenen nodig als vertrouwen, liefde, vergeving, trouw, geduld en bijvoorbeeld samenwerking.

In dit hoofdstuk willen we nadenken over één van de belangrijkste bouwstenen, namelijk realisme. Uit ervaring weten we immers dat veel relaties kapot zijn gegaan omdat man en vrouw zich bedrogen voelden en teleurgesteld werden in hun vele onrealistische en dus té hoge verwachtingen van het huwelijk en van elkaar. Velen hebben daarom de relatie maar opgegeven en daarmee ook elkaar. En wanneer we denken aan onze familie- en vriendenkring, dan ervaren we ook in die verbanden vaak teleurstelling omdat dikwijls niet aan onze verwachtingen wordt voldaan.

Wat houdt nu eigenlijk een realistische verwachting in? Het betekent onder meer dat we een huwelijk niet idealiseren, omdat ook het huwelijk door de zonde is aangetast en bestaat uit twee onvolmaakte mensen die niet alleen met zichzelf maar ook met elkaar in vrede moeten leren leven. Het houdt in dat we aan een goed huwelijk willen werken in plaats van aan een ideaal huwelijk, omdat er geen ideaal of volmaakt huwelijk is zolang er geen volmaakte mensen zijn.

Dit neemt niet weg dat het huwelijk nog steeds een goede instelling van God is. Maar ze vraagt om een waakzame houding, waarbij man en vrouw zich beiden, onder leiding van God, willen inzetten voor Zijn oorspronkelijke bedoeling met de mens en het huwelijk. Uiteindelijk leven we in een geschonden wereld en dragen we ook een stukje van die geschondenheid in ons eigen leven en huwelijk mee. Het geweldige van het Evangelie is dat God deze geschondenheid serieus nam en een oplossing heeft gezocht door in de gestalte van Zijn Zoon Jezus Christus onder ons te komen wonen. Zijn Zoon werd mens, maar dan mens in de betekenis zoals God dit vanaf de schepping heeft bedoeld, een mens in harmonie met God en Zijn plan voor de wereld. Dankzij Jezus is er dan ook hoop voor de toekomst omdat Hij ons een weg wees van herstel. Van vernieuwing. Ook wat betreft relaties. En daarom daagt het Evangelie ons uit om het huwelijk - ondanks zijn geschondenheid - serieus te nemen en ons in te zetten voor een stuk vernieuwing en ontwikkeling.

Het spreekt vanzelf dat - naast het voorbeeld van de huwelijksrelatie - deze hoop van het Evangelie allerlei relaties betreft. Realisme heeft te maken met een nuchter zicht op elkaar als beperkte mensen die met elkaar te maken hebben. In gezinssituatie, in werkverbanden, in vriendenkring en in een huwelijk. Het betekent bijvoorbeeld concreet dat je aanpassingen wilt ondergaan die nodig zijn om met elkaar beter te kunnen samenwerken en dat je het verlangen hebt om elkaar tegemoet te komen, en iets voor elkaar te mogen betekenen. Het betekent ook dat je elkaar niet gaat overvragen, maar elkaar de ruimte geeft om te groeien. Als mens en in het onderling contact en vertrouwen.

Dit klinkt eenvoudig, maar in de praktijk kan dit met veel moeite gepaard gaan, omdat de aard en behoeften van mensen zo verschillend kunnen zijn. Hoe kun je dan als verschillende mensen jezelf zijn maar tegelijkertijd elkaar tegemoet komen? Hoe kun je elkaars anders zijn aanvaarden zonder je er door bedreigd te voelen?

In het volgende hoofdstuk gaan we vooral nadenken over onderlinge aanvaarding. Laten we nu allereerst voor onszelf nagaan in hoeverre we geen droombeelden koesteren, maar realistisch de situatie van onze eigen relaties tot uitgangspunt nemen en van hieruit openstaan voor correctie, groei en ontwikkeling.

Realisme betekent dat we aanvaarden dat we met God en elkaar onderweg zijn. Daarbij mogen we dankbaar zijn voor Gods trouw in het verleden en ons in geloof uitstrekken naar alles wat God ons in de toekomst nog wil gaan geven. Paulus omschreef het in zijn brief aan de Filippenzen als volgt: *'Maar tot zover wij gekomen zijn, laten wij naar dezelfde regel wandelen...'* (3:16). Laten we dankbaar zijn voor het goede uit het verleden en vertrouwen tonen in dat wat God ons nog wil leren en geven.

Om over na te denken / gespreksvragen:

1. Wat leert de Bijbel mij over realistische liefde?
Lees Romeinen 5:8. God kiest voor ons zoals we zijn omdat Hij weet hoe we - dankzij Christus - kunnen worden.
2. Christus weet dat we als Zijn volgelingen beslist niet volmaakt zijn, maar Hij weet ook wat mogelijk wordt wanneer we Hem de centrale plaats in ons leven en in onze relaties leren geven. Hij zegt in Mattheüs 11:28-29: *'Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, en Ik zal u rust geven. Neem Mijn juk op u, en leer van Mij dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart...'*
Na het komen (de eerste stap) volgt het leren.
Het voorbeeld dat Jezus gebruikt maakt duidelijk dat Hij naast ons loopt, dat Hij met ons op weg is naar de bedoeling van ons leven, ook in het beleven van relaties. Hij wil dat we gelijke tred met Hem houden, dat we van Hem willen leren.
Hoe ervaar je dit?
3. Hoe realistisch is Galaten 6:1? Probeer eens enkele voorbeelden te noemen.

Gebod:

Here God, dank U wel dat U zo geduldig bent in Uw liefde en vergeving. Dank U wel dat U mij blijft vasthouden, ook als ik struikel. Help mij om steeds weer op te staan en vanuit Uw liefde ook geduldig naast anderen te staan, want allemaal hebben we U nodig.



Deel 1: Bouwstenen voor onderlinge relaties

Hoofdstuk 3: Aanvaarding

In het vorige hoofdstuk kwam het belang naar voren om nuchter het feit te aanvaarden dat we als mensen niet volmaakt zijn en dat het normaal is dat relaties zich moeten blijven ontwikkelen. Geen één relatie blijft automatisch goed, maar vraagt voortdurend om aandacht, liefde en toewijding, omdat een relatie bestaat uit twee mensen, uit twee persoonlijkheden met ieder hun eigen achtergrond, gedachten en gevoelens. Met hun eigen vragen, twijfels, verwachtingen en behoeften.

Een heel belangrijke bouwsteen is daarom aanvaarding. Aanvaarding van onszelf en van de ander. Wat houdt dit nu in? Allereerst betekent het dat we elkaar als unieke mensen aanvaarden, als iemand met een eigen geschiedenis en een eigen achtergrond en leefwereld. Als iemand met een eigen inbreng en identiteit. Aanvaarding houdt daarom ook in dat je de ander de ruimte heeft om zichzelf te mogen zijn.

Als we eerlijk zijn kunnen we allemaal wel eens de neiging hebben om een ander naar onze hand te willen zetten, om de ander te willen veranderen, zodat hij of zij denkt, doet en voelt, zoals wij denken, doen en voelen. Maar in feite doen we de ander hiermee onrecht en tekort. We moeten naar elkaar leren kijken zoals God naar ons kijkt: als unieke mensen met eigen mogelijkheden. Hij verlangt er naar dat we in relaties - en zeker ook in het huwelijk - elkaar leren aanvullen. En aanvullen betekent dan dat we dankbaar gebruik maken van het andere in onze partner. Dat we in positieve zin van elkaar afhankelijk zijn en elkaar nodig zijn. Het houdt ook in dat we erkennen dat we als individu beperkt zijn en onvolledig. Dat we met een bedoeling geschapen zijn in relatie tot elkaar. Binnen en buiten het huwelijk hebben mensen elkaar onderling nodig en mogen we door elkaar gestimuleerd en opgebouwd worden.

Waarom is deze aanvaarding van elkaar zo belangrijk?

Zelf heb ik ontdekt dat ik alleen maar open sta voor aanvulling, stimulans en correctie, wanneer ik mij als persoon aanvaard voel. Juist ook in ons huwelijk ervaren we dat we ons dan pas vrij voelen om gedachten en gevoelens te delen. Dan voelen we ons niet bedreigd en belemmerd. Zodra je je als mens afgewezen voelt, komt er een barrière, waarachter je je wilt verschuilen. Daardoor kunnen in relaties eenzaamheid en vervreemding binnensluipen.

Zelf ben ik telkens weer onder de indruk van de ruimte die het Evangelie aangeeft. Het feit dat Christus ons niet afwijst, maar ons Zijn vergeving en vernieuwing aanbiedt, opent steeds opnieuw een weg. Een weg naar Hemzelf maar ook een weg naar elkaar.

Wanneer we ons door een partner, een vriend of vriendin, door gezins- of familieleden of anderen in onze omgeving niet afgewezen en veroordeeld voelen, krijgen we de ruimte om te groeien en de ruimte om te leren van gemaakte fouten. Fouten in relaties kunnen onszelf en anderen uiteindelijk veel verdriet geven, maar wanneer we zien naar Christus' offer en Zijn liefdevolle aanvaarding, kunnen we altijd weer een basis en de kracht vinden om elkaar tegemoet te komen, om vergeving te vragen en te geven. Om opnieuw samen verder te gaan. Dan is er sprake van een rijpende relatie. Aanvaarding van elkaar is van het grootste belang om ons bij elkaar op ons gemak te voelen, om verschillen in geaardheid en achtergrond te overbruggen en om met elkaar in gesprek te blijven. Het volgende onderwerp is dan ook communicatie. We staan daarbij stil bij het belang om op een opbouwende manier gedachten en emoties uit te wisselen. Misschien is het een goede suggestie om allereerst voor onszelf na te gaan in hoeverre we het unieke en dus het andere van onszelf en onze relaties (inclusief onze partner wanneer we getrouwd zijn) aanvaard hebben en in hoeverre we elkaar hebben leren aanvullen.

Om over na te denken / gespreksvragen:

1. Wat leren de volgende verzen ons over aanvaarding en wat betekent dit voor ons persoonlijk leven? Romeinen 15:7; Romeinen 14:1; Romeinen 12:9-10.
2. Wat leren we van Jezus' voorbeeld? Zie Filippenzen 2:1-7.

Gebod:

Here God, help mij om naar anderen te kijken vanuit Uw ogen. Dank U wel dat U mij en anderen aanvaardt en wilt dat ieder mens zoals hij is, tot zijn bestemming zal komen.



Deel 1: Bouwstenen voor onderlinge relaties

Hoofdstuk 4: Communicatie

Soms hoor je iemand wel eens verzuchten: we praten wel, maar we hebben elkaar eigenlijk niets te zeggen...

Het is een triest gegeven dat we ondanks het uitspreken van veel woorden, elkaar als mensen vaak niet meer verstaan. Een gebrekkige communicatie is in veel relaties een enorm struikelblok geworden. Hoe kunnen we dan de draad oppakken en ons oefenen in opbouwende communicatie?

Laten we allereerst eens proberen te omschrijven wat communicatie is. Communicatie zou je tweerichtingsverkeer tussen mensen kunnen noemen, waarbij gedachten, informatie en gevoelens onderling worden uitgewisseld. Een uitwisseling waarbij iemand spreekt en waarbij iemand luistert. Daarbij wordt communicatie alleen positief ervaren, wanneer er sprake is van onderling respect en van de bereidheid elkaar te willen begrijpen.

Waar moet vooral degene aan denken die spreekt?

Het belangrijkste is dat we ons ervan bewust zijn dat het er niet direct om gaat wat we zeggen, maar hoe we iets zeggen, hoe het bij de ander overkomt. Soms kunnen we iets, wat op zich misschien wel waar is, zo hard zeggen, dat we de ander kwetsen. De Spreukendichter schreef hierover veel wijze woorden. Hij zegt bijvoorbeeld: *'Er zijn er die als met dolksteken praten, ondoordacht, maar de tong van de wijzen betekent genezing. (...) Een woord op het juiste moment gesproken, is als gouden appels in zilveren schalen,'* (Spreuken 12:18 en 25:11). Onze woorden kunnen dus als dolksteken ervaren worden, maar ook als gouden appels. Wat een verschil! Goede communicatie betekent dat we onze gedachten en emoties op een opbouwende manier leren uiten. Opbouwend maar ook duidelijk. Soms maken we het iemand moeilijk om ons te begrijpen, omdat we ons zo vaag en onduidelijk uitspreken. Ook dat vraagt oefening.

Een andere suggestie is om te wachten op een goed moment. Wanneer mijn man bijvoorbeeld moe thuiskomt, moet ik hem eerst de tijd gunnen om zich even te ontspannen voordat ik met een lang verhaal of een vraag kom.

Maar ook luisteren is een kunst die we moeten beoefenen. Het vraagt allereerst de aanvaarding dat onze partner, ons kind of onze vriend(in) anders denkt en voelt.

We moeten ons dus willen verplaatsen in de situatie en leefwereld van de ander en het verlangen hebben hem of haar echt te begrijpen. Dit verlangen maken we bijvoorbeeld ook kenbaar door de ander aan te kijken wanneer hij of zij met ons spreekt. Door oogcontact maken we duidelijk dat we oprecht geïnteresseerd zijn.

Een andere praktische suggestie is om de ander de gelegenheid te geven zich uit te spreken. Bijvoorbeeld door niet direct met commentaar te komen. Alleen dan geven we de ander de kans om gedachten onder woorden te brengen. We geven hem of haar dan zelfs de ruimte om gedachten te uiten, waar we het misschien helemaal niet mee eens zijn... Maar zo leren we elkaar wel beter kennen en begrijpen! Dit vraagt natuurlijk ook een open en kwetsbare instelling. Zelf heb ik wat dit betreft veel moeten leren en nog steeds. Soms uitte ik me erg moeilijk omdat ik bang was verkeerd begrepen te worden. Onbewust was ik bang voor afwijzing en hield dus maar mijn mond. Ik deed mijn man en anderen hierin te kort. Door me als een slak in mijn huis terug te trekken, ontnam ik hen de kans mij beter te leren kennen. Ook deed ik mijzelf te kort omdat ik aanvullende inzichten van de ander uit de weg ging.

In ons huwelijk leerden we bijvoorbeeld geleidelijk aan openheid beoefenen - over en weer - vooral toen we ons gingen concentreren op het feit dat God ons beiden liefheeft en ons aanvaardt zoals we zijn. Dat Hij met ons onderweg is... En zoals God geduldig met ons leven verder gaat, zo leerden wij als man en vrouw aanvaarden dat we moeten leren communiceren. Een proces dat je hele leven doorgaat...

Ook in vriendschappen en in werkrelaties leerde ik dat God mensen met verschillende geaardheid en achtergronden voor elkaar gebruikt. En dit leerproces gaat door. Het helpt mij om te blijven kiezen voor een lerende instelling, waarbij 'principes' uit Gods Woord gaan leven en vorm krijgen. Communicatie heeft dus vooral met een houding te maken: een gerichtheid op elkaar waarbij je kiest voor ontdekking, groei en ontwikkeling. Communicatie betreft een dagelijkse keuze. Een keuze voor elkaar, maar ook een keuze voor groeiende samenwerking. Over deze bouwsteen gaat het in de volgende inleiding.

Om over na te denken / gespreksvragen:

1. Lees Spreuken 12:18 en 25:11 geciteerd.
Probeer na te gaan hoe je dit in je eigen leven hebt ervaren.
2. Wat leren we van Kolossenzen 4:6 en Jakobus 1:19?

Gebed:

Dank U wel dat U altijd weer naar mij wilt luisteren en tot mij wilt spreken door Uw Woord en Geest. Geef mij oren die horen en ogen die zien.



Deel 1: Bouwstenen voor onderlinge relaties

Hoofdstuk 5: Samenwerking

De vele discussies over de rol van man en vrouw, maken wel duidelijk dat samenwerking tussen mannen en vrouwen vaak heel beperkt is. Het is ook jammer dat uit diverse gesprekken en publicaties de indruk wordt gegeven dat het gaat om twee partijen die soms elkaars concurrenten zijn. Er is kennelijk iets mis gegaan tussen man en vrouw en hun plaats in gezin, kerk en samenleving.

We zullen allereerst moeten erkennen dat aan beide kanten fouten zijn gemaakt. Zo zijn er veel historische maar ook recente voorbeelden, waarbij vrouwen onvoldoende tot hun recht kwamen en komen, onder andere door de miskennis van hun waarde en betekenis door mannen. Maar er zijn ook voorbeelden van vrouwen die zich onvoldoende bewust zijn van hun mogelijkheden en daardoor te weinig gebruik maken van de invloed die God hun heeft toevertrouwd. Ze maken te weinig gebruik van vormingsmogelijkheden en van kansen die in hun bereik liggen om concreet bij zaken betrokken te zijn. Ook zijn er voorbeelden van mannen en vrouwen die nog niet geleerd hebben om aanvullend naar elkaar toe te denken, die zich gauw bedreigd voelen of elkaar proberen naar hun hand te zetten.

Wanneer we op een opbouwende manier over samenwerking willen nadenken, is het goed om niet teveel van het falen uit te gaan - hoewel we daarvan kunnen leren - maar dat we van Gods goede en oorspronkelijke bedoeling waaraan we ons samenleven en samenwerken mogen toetsen.

Het zal ons dan opvallen dat God man en vrouw helemaal niet tegen elkaar wil uitspelen, maar benadrukt dat ze sámen mens zijn en samen, als Zijn beeldragers, een gezamenlijke opdracht in huwelijk, gezin en samenleving mogen aanvaarden. God ziet man en vrouw - in en buiten het huwelijk - als een team, waarbij beiden een eigen unieke bijdrage hebben te leveren. En omdat teamgeest en samenwerking vragen om een eendrachtig doel, wil God hierin voorzien. Hij wil dat mannen en vrouwen Zijn leiding erkennen en als beeldragers van Hem in deze wereld werkzaam zijn, te beginnen in hun eigen directe leefwereld.

Goede samenwerking vraagt dus om een samenbundelende kracht en een eensgezind doel, om een duidelijke basis van waaruit je bezig bent.

Als je het zo bekijkt, maakt het niet veel uit wat een man of vrouw precies doet, wanneer ze maar beiden toegewijd zijn aan een doel en daarin niet alleen hun eigen bijdrage belangrijk vinden maar ook die van de ander. Dat ze oog krijgen voor elkaars waarde en betekenis en elkaar de ruimte geven om eigen mogelijkheden en talenten te ontplooiën.

In het geval van huwelijk en gezin betekent het bijvoorbeeld dat je als vader het opvoeden van de kinderen niet alleen aan je vrouw overlaat, maar hierin een stuk eigen verantwoordelijkheid aanvaardt. En het kan voor je als vrouw inhouden dat je naast je gezin ook een stukje sociale

verantwoordelijkheid op je neemt en openstaat voor mogelijkheden in je omgeving, zonder hierbij je kinderen tekort te doen. Uiteindelijk mag het gezin een oefenplaats zijn waar kinderen vertrouwd raken met de wereld buiten het gezin en ontdekken dat ze ook een stuk sociale verantwoordelijkheid hebben. En natuurlijk speelt het voorbeeld van beide ouders hierbij een grote rol. De manier waarop ouders met elkaar en met anderen omgaan, spreekt immers boekdelen!

Kinderen kunnen zo in het verband van het gezin ontdekken dat beide ouders twee gelijkwaardige mensen zijn die als een team samenwerken.

Dit klinkt allemaal mooi, maar wat houdt dit voor de dagelijkse praktijk in? Het betekent bijvoorbeeld dat we gebruik leren maken van elkaars talenten, ook in het verdelen van bepaalde taken, taken die bij de ander passen en bij zijn of haar mogelijkheden. Als bijvoorbeeld in een huwelijkssituatie de vrouw veel ervaring op het gebied van boekhouden heeft, waarom zou zij dan niet de financiën bijhouden? En wanneer we aan samenwerking denken, zijn ook duidelijke afspraken van belang. Wanneer een getrouwde vrouw bijvoorbeeld voor haar vorming of ontspanning een bepaalde cursus wil volgen, is het belangrijk dat haar man haar hierin helpt door dan bijvoorbeeld thuis te zijn en op de kinderen te passen. En als een moeder het idee heeft dat één van de kinderen eens wat extra aandacht nodig heeft, is het goed dat ze haar man hierop attent kan maken zodat hij eens iets alleen met dat kind kan doen. En wanneer iemand in een kantoor situatie een uitdaging nodig heeft, ga dan eens creatief na hoe hierin kan worden voorzien.

Nog een slotopmerking over samenwerking en teamgeest: we weten allemaal dat dit oefening vraagt. In de praktijk zullen we immers fouten maken en elkaar verkeerd begrijpen en tekort doen. Zonder geduld en een vergevende instelling zal die samenwerking dan ook gauw spaak lopen. Maar zoals wij persoonlijk vanuit Gods vergeving en vernieuwing mogen leven, zo mogen we ook elkaar vergeven en steeds weer de hand geven...

Om over na te denken / gespreksvragen:

1. Wat leren we over samenwerking wanneer we de volgende bijbelgedeelten lezen?
1 Korinthe 12:12-27; 1 Petrus 4:10-11; 1 Korinthe 1:10.
2. Wanneer we de indruk krijgen dat de andere partij niet echt wil samenwerken, moeten we ons vooral op ons eigen aandeel concentreren.
Wat leren we hiervan uit: Romeinen 12:18; Romeinen 14:12; Romeinen 15:1-2?

Gebed:

Here God, help mij om te ontdekken welke talenten U mij heeft toevertrouwd en hoe die ingeschakeld kunnen worden. En help mij ook méér oog te hebben voor de unieke waarde van andere mensen in mijn omgeving, zodat we als een team leren samenwerken en voor elkaar een bemoediging en stimulans mogen zijn.



Deel 1: Bouwstenen voor onderlinge relaties

Hoofdstuk 6:

Vergeving

Wij weten uit ervaring dat bouwen aan relaties ook gepaard gaat aan het overwinnen van problemen die zich tijdens dit bouwen kunnen voordoen. De gift van vergeving zou je dan ook kunnen vergelijken met cement dat nodig is om te kunnen blijven bouwen, om de ene steen op de andere te kunnen blijven leggen. Zonder vergeving kunnen onderlinge verschillen zo groot worden, dat je teleurgesteld en gefrustreerd het werk neerlegt. De stenen zijn dan letterlijk struikelblokken geworden, waarover mensen gevallen zijn en zich bezeerd hebben teruggetrokken.

Wanneer de Bijbel als antwoord vergeving aanreikt, wat houdt dit dan concreet in?

Allereerst weten we dat vergeving niet makkelijk is. Vergeving gaat gepaard met pijn en verdriet en het vraagt van ons elke keer weer een keuze, de keuze om te willen vergeven. Als voorbeeld mogen we kijken naar het offer van Jezus Christus. Jezus wist wat vergeving van Hem vroeg: het betekende voor Hem een heel kostbare, vernederende en pijnlijke prijs, het koste Jezus Zijn leven. Toch koos Hij ervoor omdat Hij wist dat het de enige weg was om mensen weer in harmonie met God en elkaar te laten leven.

Wanneer wij over vergeving spreken, moeten we ons ervan bewust zijn, dat het ook van ons - als navolgers van Jezus - een keuze vraagt: de keuze om te willen vergeven en om de prijs te betalen die dit met zich meebrengt. De bereidheid om te willen vergeven - om gehoorzaam te zijn aan Gods opdracht om te vergeven - gaat daarbij vaak dwars tegen ons gevoel in. Daarom is het ook zo moeilijk.

Vergeving is echter niet alleen voor anderen belangrijk, maar ook voor onszelf. Toen Jezus bad: *'En vergeef ons onze schulden, zoals ook wij onze schuldenaren vergeven,'* (Mattheüs 6:12) maakte Hij duidelijk dat deze twee bij elkaar hoorden. Wanneer wij onze medemensen niet kunnen vergeven, zullen we ook een blokkade gaan ervaren tussen God en ons. We missen dan de ervaring van Zijn vergeving in ons leven en daarmee innerlijke rust.

Het gevolg van een niet kunnen vergeven zal verder bitterheid zijn, een bitterheid die onze levensvreugde en energie wegneemt en ons tot gevangene maakt van bepaalde frustrerende ervaringen. Die bitterheid kan onze liefde naar anderen blokkeren en ons depressief en twijfelachtig maken.

Jezus biedt ons vrijheid aan, maar die vrijheid kunnen we alleen maar blijven ervaren wanneer we ons aangedaan onrecht kunnen vergeven. Vergeven zou je dan ook loslaten kunnen noemen. Willen we bijvoorbeeld onrecht, onbegrip, vernedering en gekwetste gevoelens loslaten? Zelf ervaar ik dat ik alleen maar kan loslaten wanneer ik weet dat God mij vasthoudt, en wanneer ik mij aan Zijn belofte vastklamp dat Hij van alles op de hoogte is, dat Hij rechtvaardig is.

Daarbij helpen mij twee gedachten om een stuk mildheid te beoefenen, mildheid die we van nature niet hebben meegekregen omdat we eerder geneigd zijn mensen te veroordelen en af te schrijven. Allereerst helpt het mij om steeds weer bij het feit stil te staan, dat ik ook fouten maak en mensen tekort doe of teleurstel. In Gods ogen ben ik geen haar beter dan anderen. Maar tegelijkertijd mag ik weten dat ik steeds weer bij God terecht kan, dat Hij mij wil vergeven en mij wil onderwijzen hoe ik van mijn fouten kan leren voor de toekomst.

De tweede gedachte die mij helpt is dan ook het besef dat we elkaar de mogelijkheid moeten willen geven om te leren van fouten en mislukkingen, en om te groeien in meer inzicht, liefde en oprechtheid. Het is goed om af en toe ons eigen hart daarin te onderzoeken. Willen we anderen werkelijk vergeven en onrecht en pijn met God verwerken? En willen we de ander ruimte geven om te leren van eigen fouten? Willen we in het geval we getrouwd zijn als man en vrouw samen met God onderweg zijn en door Hem gevormd worden, juist wanneer we over en weer te kort schieten?

Laten we er voor onszelf eens eerlijk over nadenken en zo mogelijk opnieuw tot de keuze komen om elkaar te vergeven. Om elkaar te vergeven en lief te hebben met de vergeving en liefde van de Here God. In het volgende hoofdstuk zullen we vooral nadenken over het begrip liefde en de veelzijdigheid daarvan.

Om over na te denken / gespreksvragen:

1. Wat lezen we in de volgende bijbelgedeelten over vergeving?
Efeze 4:32; Kolossenzen 3:13; Mattheüs 6:14-15.
2. Hoe ver ging Jezus in Zijn vergeving?
Lukas 23:34; 1 Johannes 1:9 en 2:1-2.
3. Vergeving geven is belangrijk, maar vergeving vragen óók. Jezus noemt het belang van berouw. Lees Lukas 17:1-4. Wat betekent dit concreet?

Gebed:

Dank U wel, liefdevolle Vader, voor Uw vergeving en voor alles wat Uw Zoon voor ons gedaan heeft. Help mij om in Uw gezindheid anderen in een houding van vergeving tegemoet te komen. En help mij om ootmoedig schuld te belijden waar ik mensen tekort heb gedaan en beschadigd.



Deel 1: Bouwstenen voor onderlinge relaties

Hoofdstuk 7:

Liefde

Liefde is een woord dat we snel in de mond nemen, maar in de praktijk moeilijk kunnen toepassen. Veel liedjes gaan bijvoorbeeld over de liefde, maar tegelijkertijd beluisteren we in veel teksten het verdriet dat uit allerlei verbroken relaties voortkomt. Kennelijk is de liefde heel kwetsbaar en is liefde zelfs aan verandering en slijtage onderhevig. Daarom kan het goed zijn eens stil te staan bij de betekenis en draagwijdte van het woord liefde.

Onze Nederlandse taal is hierin erg beperkt. In het Grieks bestaan er namelijk verschillende woorden voor hetzelfde begrip liefde, waarbij ieder woord weer een bepaald aspect belicht. Ondanks het feit dat dit maar een beknopte overdenking kan zijn, is het goed om toch te proberen de vier woorden te belichten die elk een aspect van de liefde benadrukken.

Het woordje: *storge*, wordt vooral gebruikt om de onderlinge verantwoordelijkheid voor en betrokkenheid op elkaar weer te geven. Het betekent bijvoorbeeld in het geval van ouderschap, dat je je verantwoordelijk voelt voor je kind, of dat je als man en vrouw elkaar een stuk veiligheid en bescherming wilt geven. Dat je voor elkaar borg wilt staan en dat je kiest voor elkaars geluk en welzijn. Iemand bracht het eens als volgt onder woorden: we hebben het hart van de ander nodig als een huis voor ons eigen hart. De Bijbel spreekt in het kader van het huwelijk hierover wanneer God man en vrouw de opdracht geeft om ouders te verlaten en voortaan aan elkaar toegewijd te zijn. Verlaten geeft weer dat je heel bewust voor elkaar kiest en verantwoordelijkheid voor elkaar wilt aanvaarden.

In het elkaar aanhangen, elkaar toegewijd zijn, vinden we iets terug van het tweede Griekse woord voor liefde: *phileo*. Met dit woord wordt vooral hechte vriendschap bedoeld, liefde waarbij je elkaars leven wilt delen, en onbevreesd gedachten en gevoelens kunt uiten. Het betekent een relatie die gekenmerkt wordt door kameraadschap en intimiteit, door openheid en uitwisseling. Deze *phileo*-liefde herkennen we in goede vriendschappen, in het contact met mensen die we vertrouwen en liefhebben.

Een ander Grieks woord voor liefde is: *eros*, de romantische liefde, de liefde die verlangt naar lichamelijke intimiteit en verbondenheid. En als het goed is moeten al deze drie aspecten van de liefde in het huwelijk ruimte en aandacht krijgen. Liefde die zich verantwoordelijk weet, liefde die verlangt naar vriendschap, naar geestelijke en emotionele intimiteit, én liefde die verlangt naar lichamelijke expressie, naar seksuele intimiteit en eenheid.

Toch is er in het Grieks ook nog sprake van een vierde woord: agapè. Met deze agapè-liefde wordt onzelfzuchtige en onvoorwaardelijke liefde bedoeld, een liefde die niet opgeeft, maar uit een enorme krachtbron put. In het Nieuwe Testament lezen we veel over deze liefde, omdat de oorsprong ervan in God ligt. Hij heeft ons onvoorwaardelijk lief en houdt ons in liefde vast, ook al schieten wij steeds weer tekort. Wanneer een man en vrouw hun huwelijk bijvoorbeeld samen met God willen beleven, belooft Hij hen die liefde, die bovennatuurlijke liefde die problemen het hoofd kan bieden en gericht is op vernieuwing en groei.

Paulus spreekt hierover onder meer in zijn brief aan de Romeinen. Hij zegt dat de liefde van God in ons hart is uitgestort door de Heilige Geest die ons gegeven is toe we ons in gelovig vertrouwen voor God openstelden. Agapè-liefde toont aan dat we God en Zijn hulpbronnen nodig hebben om op de juiste manier met de ander te kunnen omgaan. In respect, zorg en liefde.

Een persoonlijk voorbeeld: in een moeilijke startperiode van ons huwelijk, heeft het mijn man en mij enorm geholpen te ontdekken dat Gods Geest ons deze bovennatuurlijke liefde als een geschenk wil geven. Dat we hierin niet krampachtig bezig hoeven te zijn, alsof het uitsluitend van onze inspanning zou afhangen, maar dat we dagelijks mogen openstaan voor alles wat Gods Geest in ons leven en huwelijk wil bewerken. Het betekent wel dat we als man en vrouw, God in onze relatie willen betrekken, dat we in gebed onze vragen aan Hem voorleggen en samen Zijn Woord willen onderzoeken zodat we met Zijn aanwijzingen aan het werk kunnen gaan.

Maar ook andere relaties (werk- of familierelaties) vragen om deze agapè-liefde. Liefde die onvoorwaardelijk is en bruggen wil bouwen. Liefde die creatief in beweging is en wegen zoekt.

‘Geloven’ en ‘liefhebben’ zijn werkwoorden. Wij moeten hierin geoefend en onderwezen worden door Gods Woord en Geest.

Liefde heeft daarom vooral met toewijding te maken. Met toewijding aan God en aan elkaar. Met toewijding aan oplossingen en aan een stuk blijvende ontwikkeling. We gaan deze serie dan ook afronden met enkele gedachten over de noodzaak van blijvende ontwikkeling.

Om over na te denken / gespreksvragen:

1. Wat is de bron van liefde?
Lees Romeinen 5:5 en 1 Johannes 4:7.
2. Wat leren de volgende verzen ons over deze liefde?
Kolossenzen 3:13-15; Johannes 13:34-35.

Gebed:

Vader in de hemel, wilt U mij Uw liefde geven. Vanuit mijzelf schiet ik steeds weer tekort, maar dank U wel dat ik steeds weer bij U terecht kan, en dat U mij hierin wilt vormen.



Deel 1: Bouwstenen voor onderlinge relaties

Hoofdstuk 8: Ontwikkeling

In deel 1 van dit materiaal werden verschillende bouwstenen genoemd die nodig zijn om aan goede relaties te kunnen werken. Natuurlijk zouden er meer te noemen zijn, maar hopelijk is het een aanzet om opbouwend over onze relaties na te denken. Om ons nog meer in te zetten voor groei en ontwikkeling. Ter afsluiting van dit eerste deel daarom nu enkele gedachten over het belang van ontwikkeling en ons aandeel daarin.

Het is niet egoïstisch om bij onszelf te beginnen, want wat hebben wij onze partner, kinderen en andere mensen te bieden? In hoeverre is ons leven aantrekkelijk en voelen mensen zich bij ons op hun gemak? Willen we bijvoorbeeld op de hoogte blijven van allerlei ontwikkelingen, zodat we weten wat mensen bezighoudt, zodat we kunnen meedenken en meeleven? En groeien we in fijngevoeligheid, zodat we met meer tact mensen kunnen helpen die emotioneel met zichzelf in de knoop zitten en verlangen naar begrip? Zo zal het voor een man veel betekenen wanneer zijn vrouw begrip toont voor zijn werk en wanneer ze op de hoogte is van de laatste ontwikkelingen. En zo vinden kinderen het fijn wanneer ze merken dat hun ouders - voor zover dat mogelijk is - met hun tijd, behoeften en verwachtingen meeleven. Dat ze meedenken wat betreft allerlei actuele vragen van deze tijd.

Persoonlijke ontplooiing is dus niet alleen voor onszelf belangrijk, maar vooral voor de mensen om ons heen. Voor onze gezinsleden, voor vrienden en voor de mensen waarmee we dagelijks of regelmatig in contact komen.

Ontwikkeling heeft verder met relaties te maken, bijvoorbeeld met het ontwikkelen en uitbouwen van vriendschap. Een woord dat veel in de mond wordt genomen maar weinig beleefd. Hoeveel mensen voelen zich niet eenzaam en vervreemd van hun omgeving?

Waarom is er zo weinig echte vriendschap?

Eén van de redenen is dat veel mensen niet weten hoe ze vriendschap kunnen geven. Ook hebben ze vaak geen idee wat ze anderen nu eigenlijk te bieden hebben. Of... ze zijn teveel in beslag genomen door hun eigen leven. Er is dan geen ruimte voor anderen.

Maar wanneer wij aan relaties willen werken, moeten we bereid zijn om onszelf te geven en een bepaalde vrees te overwinnen, ook al is het in het begin nóg zo aarzelend...

Vriendschap is dan ook iets wat we moeten leren, wat ontwikkeld mag worden. Maar we zullen ontdekken dat we in het geven van vriendschap ook zelf vriendschap gaan ontvangen, en dat is een kostbaar geschenk!

In het bijbelboek Handelingen maken we kennis met het echtpaar Priscilla en Aquila, twee mensen die Paulus in Korinthe leerde kennen. Wij lezen dat dit echtpaar veel moeilijkheden had meegemaakt, maar door hun geloof in Jezus en Zijn boodschap, nieuwe visie hadden ontvangen voor hun persoonlijk leven en hun leven als echtpaar. Nadat ze een tijd door Paulus geholpen zijn, krijgen ze het verlangen om op hun beurt door God gebruikt te worden. Niet alleen als individu maar ook als echtpaar. Het gevolg is dat ze inderdaad veel voor hun omgeving gaan betekenen. Aquila en Priscilla waren mensen die hun ontplooiing dienstbaar stelden aan God en anderen, maar ook hun huis speelde hierbij een rol. Het was een plaats waarin mensen welkom waren en we lezen in de brief aan de Romeinen dat hun huis als een ontmoetingsplaats gebruikt werd voor onderling contact, voor bijbelstudie en gebed. Priscilla werkte samen met haar man Aquila mee aan een stuk kadervorming voor de plaatselijke christelijke gemeente.

Ook voor ons geldt de uitdaging om ons als persoon en - in het geval we getrouwd zijn - als echtpaar, door God te laten vormen, zodat we voor onze partner, voor onze kinderen, voor vrienden, collega's en voor mensen uit onze omgeving gebruikt kunnen worden. In dit verband is het goed stil te staan bij een uitspraak van de apostel Petrus, waarbij hij het niet direct heeft over allerlei bouwstenen, maar begint bij onszelf. Hij vergelijkt onszelf daarbij met een bouwsteen en roept ons in zijn eerste brief op om ons als een levende steen door God te laten gebruiken... De allereerste oproep is dus om onszelf te geven, om onszelf beschikbaar te stellen. Om ons als een levende steen door God te laten oppakken en gebruiken.

Laten we hiermee ernst maken en ons voor het eerst of bij vernieuwing aan God ter beschikking stellen. Als een levende steen, waarmee God tot Zijn doel kan komen.

Om over na te denken / gespreksvragen:

1. Onze persoonlijke ontplooiing mag een middel zijn in Gods handen zodat Hij ons nog meer kan gebruiken.
2. Wat leren we in dit verband van Romeinen 14:7-8 en Romeinen 15:1-3?
3. En wat leren we van Paulus' gebed in Kolossenzen 1:9-10?
4. Waarin was deze studie over 'omgaan met elkaar' voor jou een hulp?

Gebed:

Here God, dank U wel dat U Zich steeds meer aan mij wilt kenbaar maken wanneer ik U met een oprecht hart zoek. Geef dat mijn leven ook vrucht zal dragen. Ook in mijn omgang met anderen.



Deel 2: Omgaan met elkaar

Inleiding

Man en vrouw kiezen in de huwelijksrelatie voor een gemeenschappelijk leven. Toch hebben ze als individu beiden een eigen geaardheid en achtergrond. Hoe kunnen ze als persoon zichzelf zijn en zich tegelijkertijd inzetten voor een gezamenlijk leven? En... wat vraagt het van hen om de ander te begrijpen, aan te vullen en te bevestigen en in zijn of haar eigen waarde en betekenis?

Deel 2: Omgaan met elkaar is bedoeld als een oefening van het leren communiceren over allerlei aspecten van het leven.

Suggesties voor gebruik als echtpaar:

- Wanneer bepaalde onderdelen of vragen nog te direct of te bedreigend zijn, bespreek dan datgene wat waardevol kan zijn. De bedoeling is om met elkaar opbouwend te leren spreken over gedachten, gevoelens, verlangens en moeiten.
- Wanneer dit materiaal nog een stap te vroeg is, dan verwijzen we naar de mogelijkheid van 'Samen praten', door H. van Groningen, een plezierig geschreven boek over communicatie in het huwelijk met verwerkingsvragen voor echtparen.

Suggesties voor het gebruik in groepsverband:

- De gesprekken moeten opbouwend zijn.
- Houd als partners rekening met elkaar. Praat niet over dingen waarvan je weet dat hij/zij dat liever niet wil.
- Sommige vragen zijn erg persoonlijk of gelden alleen voor echtparen, bespreek alleen datgene wat in de groep gewenst is.
- Wanneer thema's meer tijd vragen, maak hiervoor dan ruimte vrij. Voorkom echter dat je teveel afdwaalt.
- Zie dit materiaal als een eerste aanzet. Zoek creatief een eigen vorm om het onderlinge contact verder te ontwikkelen waarbij de relatie aan openheid en vertrouwen wint.



Deel 2: Omgaan met elkaar

Hoofdstuk 9: Eigenwaarde

1. Ieder mens verlangt naar bemoediging en bevestiging. Ook in een huwelijk verlangen partners naar elkaars ondersteuning, naar bevestiging van eigen waarde en betekenis.
Waarom denk je dat dit zo belangrijk is?
2. De Bijbel spreekt over elkaar 'opbouwen' en het goede voor elkaar zoeken.
Zie bijvoorbeeld 1 Thessalonicenzen 5:11 en 15.
Wat zou dit nu concreet voor de huwelijksrelatie kunnen betekenen?
3. Het is van groot belang dat man en vrouw beiden inzien dat het opbouwen van hun partner belangrijk is.
Wat zegt Efeze 5:21, 25, 29 en 31 hierover en Romeinen 14:19 en 15:2-3?
4. Waarom vinden we het soms moeilijk om onze partner 'op te bouwen'?
Welke barrières kunnen we ervaren?
5. Soms willen we de ander wel tegemoet komen, maar hoe...?
Wat betekent eigenwaarde nu eigenlijk voor jezelf en wat betekent het voor de ander? Probeer eens voorbeelden te geven uit eigen beleving.
Welke gebeurtenissen hebben je een gevoel van eigenwaarde gegeven?
Kunnen we verder voorbeelden noemen die aangeven hoe een besef van eigenwaarde ondergraven kan worden? Wat deed/doet ons twijfelen aan onszelf?
6. De Bijbel spoort aan tot een realistisch zelfbeeld, zie Romeinen 12:3.
Probeer eens enkele concrete voorbeelden te noemen waarin we onszelf kunnen overschatten.
7. Niet overschatten... maar ook niet onderschatten. Ook dát is mogelijk. We onderschatten dan de invloed die God in ons leven kan hebben, zie het voorbeeld van Mozes in Exodus 3:10-12.
8. Door welke oorzaken hebben wij vaak weinig vertrouwen en twijfelen we over onze waarde en betekenis?
Ons met anderen vergelijken.
Proberen aan alle verwachtingen te voldoen.
Erkenning zoeken in dat wat we doen.
Te weinig zicht op de betekenis van God en Zijn boodschap.
Andere voorbeelden:

9. In welk opzicht vinden we vanuit Gods oogpunt een antwoord.
Zie 2 Korinthe 3:4-6.
10. Gods antwoord is dat we onszelf mogen spiegelen aan Zijn visie op ons:
We zijn door God geschapen (en dus gewild!). Zie Psalm 139:13-16.
We zijn door God geliefd omdat Christus voor onze zonde stierf, zie Romeinen 5:8.
We mogen in Hem en Zijn offer gelovig ons vertrouwen stellen.
We mogen onszelf zien als kind van God, zie Johannes 1:12.
Er is ons een opdracht toevertrouwd (Efeze 2:10) waardoor we ons als een medewerker van Hem mogen zien, zie 1 Korinthe 3:9.

Probeer met elkaar te bespreken hoe we deze waarheid in ons dagelijks leven en werk meer kunnen gaan beleven.



Deel 2: Omgaan met elkaar

Hoofdstuk 10: Elkaar accepteren

1. Eén van de belangrijkste emotionele behoeften is onvoorwaardelijke liefde en aanvaarding. In de praktijk ervaren we echter vaak vrees voor afwijzing. Ook in de huwelijksrelatie. Waarom zijn we als mens vaak bang voor afwijzing?
2. Wat lezen we over deze vrees in Genesis 3:1-10?
3. Op welke manier kan vrees voor afwijzing de huwelijksrelatie negatief beïnvloeden? Probeer hierin zo concreet mogelijk te zijn. Hoe proberen mensen zich in een relatie voor afwijzing te beschermen?
4. Velen van ons dragen een 'masker' om zich zeker te stellen van aanvaarding. Kunnen we uit ons leven/huwelijk een voorbeeld noemen? En... hoe heb je het leren afzetten? Had het effect? Heb je soms de neiging het masker weer op te zetten en zo ja, waarom?
5. De Bijbel zegt dat God ons onvoorwaardelijk wil aanvaarden. Wat lezen we bijvoorbeeld in Efeze 2:4-10?
6. Volgens Genesis 2:21-25 wilde God voorzien in Adams behoefte. In vers 23 lezen we dat God Adam een vrouw geeft, Eva. Waarom kon Adam blij zijn met een vrouw die hij niet kende? Wie kende hij wèl? En waaruit blijkt dat Adam Eva aanvaardde zoals ze was? Hoe kunnen wij die aanvaarding naar onze partner duidelijk maken?
7. Er wordt wel gezegd dat uitersten elkaar aantrekken. Toch kunnen die verschillende eigenschappen en uitingen in de loop van een huwelijk een bron van spanningen worden. Waarin ervaren wij verschillen? En hoe 'gebruiken' we die verschillende geaardheid?
8. We lezen in Genesis 2 dat aanvaarding ook betekent dat je daadwerkelijk voor een relatie kiest, dat je je ervoor wilt inzetten. Volgens 2:24-25 houden onderlinge openheid en een gericht zijn op elkaar met elkaar verband.

Welke drie voorwaarden die nodig zijn voor de 'verzorging' en instandhouding van de relatie worden in vers 24 genoemd?

Wat betekent dit concreet voor onze relatie?

9. Praktische oefening (1):

Waardoor en wanneer voel jij je in je huwelijk vooral aanvaard en bevestigd?

Probeer er samen met je partner over te spreken en luister ook naar haar of zijn beleving.

10. Praktische oefening (2):

Bespreek wanneer en waarom jij je soms bevreesd en geremd kunt voelen.

Luister naar elkaar en ontdek hoe je elkaar kunt helpen om een gevoel van 'veiligheid' te ervaren.

Hoe kun je bijvoorbeeld samen groeien in vertrouwen en openheid? Volgens 1 Johannes 4:18 drijft liefde de vrees uit.

Wat betekent dit alles nu voor jouw relatie?

Probeer het hierna ook met God te bespreken. Ook als je hiermee nog niet zo vertrouwd bent.

God vindt het fijn wanneer we Hem willen zoeken en Hem willen betrekken in ons leven.

In Amos 5:4 lezen we bijvoorbeeld: *'Zoek Mij en leef.'* God wil het goede geven.



Deel 2: Omgaan met elkaar

Hoofdstuk 11:

Leven met je verleden

Ons 'zijn' is beïnvloed door ons verleden, door de keuzen en fouten die we in het verleden maakten en door invloeden van buitenaf (onze opvoeding, omgeving, vrienden en levenssituaties). De Bijbel roept ons op tot vooruitzien. Dit betekent echter niet dat we ons verleden niet onder ogen willen zien. Als we inzicht in ons verleden hebben, leren we ervan en kunnen we er beter mee omgaan.

1. In hoeverre beïnvloedt het verleden je waardegevoel?
Probeer eens enkele voorbeelden te noemen.
2. Waarom is het soms moeilijk over je verleden te praten?
3. Hoe heb je het ouderlijk huis ervaren?
En je contact met jeugdvrienden of vriendinnen?
En hoe ervaar je bepaalde gebeurtenissen uit het verleden (bijvoorbeeld: verlies van een partner, een scheiding, verlies van een kind, maatschappelijke onzekerheid, waardevolle of moeilijke relaties)?
4. Hoe mogen we als christen omgaan met fouten uit het verleden? Zie 2 Korinthe 5:17).
5. Soms voelen we het niet als een nieuwe schepping.
Welke bemoediging lezen we in Jesaja 43:18-19?
6. Wat leren we van Paulus' voorbeeld en uitspraken?
Zie Filippenzen 3:12-16 en 4:6-9; 1 Korinthe 15:9-10 en Efeze 4:32.
Wat spreekt je vooral aan?
7. In Efeze 4:32 kwam het belang van vergeving ter sprake, vergeving die we allereerst zelf mogen ontvangen.
Welke 'voorwaarde' wijst 1 Johannes 1:9 aan?
Belijden betekent: het eens zijn met God dat iets niet goed is en dat verandering noodzakelijk is. David beleed eveneens zijn schuld (overspel, bedrog en moord volgens 2 Samuel 11) en kwam ermee bij God, zie Psalm 51:3-15.
Wat spreekt je in deze Psalm vooral aan en wat betekent het voor je?

8. Praktische oefening (1):

Spreek met elkaar over je verleden: over dat wat je eigenwaarde in negatieve zin onder druk heeft gezet maar ook over dat wat je als een positieve invloed hebt ervaren.
Bespreek hoe je elkaar kunt helpen om goed met je verleden te leren omgaan.

9. Praktische oefening (2):

Probeer over en weer gedachten en gevoelens onder woorden te brengen wat betreft:
Bepaalde herinneringen uit je jeugd
De relatie die je ervoer met je ouders (en eventuele andere gezinsleden)
De relatie met je ouders zoals je die nu ervaart.

Ga na of er bittere gevoelens zijn en bespreek deze met God. Zijn er soms bepaalde dingen die je vergeven moet of waarin je zelf iets moet herstellen, iets kunt ondernemen?



Deel 2: Omgaan met elkaar

Hoofdstuk 12:

De invloed van woorden

1. Woorden kunnen je goed doen maar óók kwaad doen. Kunnen helen en breken.
Welke positieve en negatieve herinnering heb jij?
2. Wat zegt de Bijbel over de invloed van woorden? Zie Spreuken 11:9; 12:25; 15:1,4 en 18; 18:21 en Efeze 4:29.
3. Wat leren we van Prediker 12:11? Een prikkel (een stok die door de herder gebruikt werd bij het hoeden van schapen) geeft richting en een spijker geeft zekerheid.
Hoe kunnen onze woorden richting geven en zekerheid, met andere woorden: hoe kunnen wij anderen bevestigen, bemoedigen, stimuleren en aansporen tot het goede?
Bespreek met elkaar concrete voorbeelden.
4. In een verkerings- en verlovingsperiode zoek je vaak naar woorden die veel kunnen betekenen voor je vriend(in).
Welke positieve herinneringen heb je bijvoorbeeld?
Wanneer je een tijdje getrouwd bent, kan dit 'afvlakken' en minder worden. Je doet elkaar op dit gebied dan vaak tekort.
Hoe beleef je dat in jouw relatie?
5. Het goede zaaien volgens Galaten 6:9 betekent dat we ook geloven in een goede uitwerking ervan. Woorden kunnen als zaadjes zijn. Maar vrucht dragen vraagt ook om rijping.
Wat betekent dit concreet voor jouw relatie?
6. Waarom vinden we het trouwens moeilijk om mensen te bemoedigen, om waardering onder woorden te brengen?
Hoe beleef je dit bijvoorbeeld t.o.v. je partner en eventuele kinderen?
Of naar een collega?
7. Praktische oefening (1):
Ik ben blij met je omdat ...
Bedankt voor ...
Ik ben ervan overtuigd dat je kunt doen!
Je hulp betekent veel voor me, vooral op het gebied van...

Oefen jezelf in het beter leren begrijpen van elkaars leefwereld. Bespreek bijvoorbeeld welke uitspraken jou kunnen bemoedigen en vraag je partner naar haar of zijn ervaring.

8. Praktische oefening (2):

Schrijf elkaar eens een brief en probeer onder woorden te brengen wat jouw partner voor jou betekent als:

Man of vrouw

Kameraad en vriend(in)

Vader of moeder

Medechristen

Geliefde

Door te schrijven leer je over eigen gedachten en gevoelens na te denken. Ook kan het een oefening zijn om zaken van het hart meer bespreekbaar te maken, om daar vrijmoediger in te worden.

Een brief die begint met de aanhef: 'Weet je waarom ik van je hou?' Het leren formuleren van je liefde zal tot gevolg hebben dat je zelf bewuster leert omgaan met je partner en dat je partner zich meer bevestigd en gewaardeerd gaat voelen.



Deel 2: Omgaan met elkaar

Hoofdstuk 13: Faalangst

Wij willen geen fouten maken en zijn vaak bang om ze te maken. Toch zijn fouten niet te voorkomen omdat we niet volmaakt zijn. Het kan ons echter emotioneel enorm ontmoedigen, boos maken en remmingen bezorgen. Ook vinden we het moeilijk ze onder ogen te zien, zeker ten opzichte van anderen!

1. Waarin schieten we als mensen vaak tekort?
2. Wat zijn de gevolgen van fouten die we maken en waarom zijn we er bang voor?
3. In hoeverre hangt in onze beleving onze 'waarde' en betekenis af van ons presteren, van ons 'succes'?
Wat zegt de Bijbel over dit 'successyndroom'? Zie 1 Samuel 16:7.
Wat is volgens de Bijbel bepalend? Zie Mattheüs 6:33-34.
4. Hoe gaat God met ons falen om? Zie het voorbeeld in Lukas 15:11-32. Zie de gevoelens van de zoon (vers 18-21) en de reactie daarop van de vader (20-24).
Wat is de les voor ons?
5. Er is een falen dat verband houdt met zonde (liegen - immoraliteit - hebzucht - woede) maar ook een gevoel van falen dat niet direct verband houdt met zonde (een financieel verlies of een gemiste kans, een risico dat te groot bleek).
In hoeverre ben jij je hiervan bewust?
6. Volgens 1 Johannes 4:18 drijft de liefde de vrees uit. God wéét dat we beperkte mensen zijn, maar Hij weet ook wat mogelijk is wanneer we Hem Zijn werk in ons leven willen laten doen. Daarom is het inleveren van faalangst nodig om te kunnen groeien in vertrouwen! Zie Kolossenzen 3:9-10 en Efeze 1:13-14. Gods Geest is in ons werkzaam. We mogen in een houding van overgave en gehoorzaamheid, openstaan voor Zijn werk en eigen krampachtigheid inleveren. We kunnen dan zelfs van onze fouten en allerlei omstandigheden leren.
7. Praktische suggestie:
Ga na hoe je onnodige fouten kunt voorkomen, bijvoorbeeld door alert te zijn op:
Voortdurend te laat thuis komen wat in het gezin problemen geeft;
Het uitstellen van noodzakelijke besluiten die genomen moeten worden;
Het nemen van onnodige risico's.

8. Wat leren we van 1 Petrus 4:8?
Wat betekent dit concreet voor de huwelijksrelatie?
En hoe kunnen we elkaar helpen te midden van een teleurstellende situatie, zonder elkaar het gevoel te geven 'een mislukking' te zijn?
9. Ga eens na of jij een situatie kunt noemen waarbij God iets liet 'meewerken ten goede'? Zie Romeinen 8:28.
En wat leren we van Romeinen 8:35?
10. Wat leren we van Galaten 6:9 en Spreuken 24:16 in tijden van ontmoediging?
11. Welke hoop geeft Judas 24-25?
12. Praktische oefening:
Overdenk de studie nog eens en maak samen concrete besluiten hoe je elkaar op dit gebied meer tegemoet kunt komen.
Schrijf eventueel enkele conclusies op en leg de uitkomst aan God voor. Maak Hem duidelijk dat je ook op dit gebied van Hem wilt leren, zie Mattheüs 11:28-29.



Deel 2: Omgaan met elkaar

Hoofdstuk 14: Stress

Ieder mens kent spanning in zijn leven. Ze horen bij ons bestaan. Wanneer spanning echter te groot wordt, raken we geblokkeerd. Niet alleen emotioneel maar ook op het lichamelijke vlak doen zich dan problemen voor.

1. Welke periodes of dagdelen worden in jouw beleving vooral gekenmerkt door stress?
2. Hoe reageer jij op spanning?
3. In hoeverre beïnvloedt dit jouw huwelijks- en gezinsleven?
4. Welke factoren geven bijvoorbeeld stress?
Onrealistische verwachtingen.
Besluiteloosheid.
Je gemanipuleerd voelen door anderen en situaties, en een onvermogen hier wat aan te doen.
Te hoge eisen vanuit je omgeving.
Het niet kunnen hanteren/oplossen van een conflict.
Financiële situaties.
Onzekere toekomst.
Andere factoren:
5. Inzicht in de juiste prioriteiten kunnen veel problemen voorkomen.
Welke suggesties kunnen we elkaar op dit gebied aanreiken?
6. Wat leren we verder van Efeze 5:15-17?
Wijs handelen.
Gods wil zoeken en volgen.
Leven uit de volheid en kracht van Gods Geest.
7. En wat leren we van Jakobus 1:2-8?
Een houding van gebed.
Vertrouwen in een goede afloop.
Volharding.

8. Wat kun je er aan doen?
Regelmatige ontspanning zoeken (lichamelijk, creatief en sociaal).
Wees gericht op de ander, zodat je niet voorbij gaat aan de behoefte van de ander.
Daardoor kan stress ontstaan (bijvoorbeeld in huwelijk en gezin). Zie Efeze 5:21.
Verlang naar de vrucht van de Geest, Galaten 5:22.

9. Praktische oefening:
Welke situaties geven je momenteel spanning?
Ga na welke activiteiten het meest van je tijd vragen.
Ga na wat het meest belangrijk is. Bespreek dit zo mogelijk ook met je partner en overweeg op een onbevangen manier hoe je meer rekening kunt houden met elkaars verlangens en prioriteiten.
Neem gezamenlijk besluiten die nodig zijn over en weer om meer ruimte te ervaren.
Sta open voor suggesties en groeiend inzicht en wees bereid hiernaar te handelen. Respecteer elkaars inbreng. Ook de komende tijd.



Deel 2: Omgaan met elkaar

Hoofdstuk 15:

Je vrouw op waarde schatten

1. Elkaar eren betekent dus ook dat je als man je vrouw eert. Hoe doe je dat? Wat betekent dat? En... hoe beleeft ze dat?
Laten we het op de volgende vraag toespitsen: hoe ervaart een vrouw volgens jou dat ze belangrijk en waardevol is?
2. In 1 Petrus 3:7 (NBG) lezen we dat de vrouw ook mede-erfgenaam is van de genade des levens. Wat stel je je hierbij voor?
Zie je haar als iemand die volledig deelt in de genade van God?
3. Noem eens een aantal redenen waarom je je vrouw nodig hebt. Probeer er in ieder geval één te noemen.
4. Waarom is het vaak zo moeilijk om kenbaar te maken dat we onze vrouw nodig hebben?
5. Hoe kun je haar concreet bevestigen in haar waarde en betekenis voor jou persoonlijk?
6. In 1 Petrus 3:7 staat dat we *'met begrip'* met haar moeten leven, *'als de zwakkere'*. De vrouw heeft bescherming en zekerheid nodig.
Maakt ze deze behoefte kenbaar?
En neem je haar daarin serieus?
7. De emotionele zekerheid van de vrouw kan bedreigd worden. Voorbeelden:
Een te vol programma.
Voortdurende vermoeidheid.
Emotionele matheid.
Een veeleisende omgeving met bijvoorbeeld te hoge verwachtingen.
Een te perfectionistische instelling waarbij ze zich voortdurend te kort voelt schieten.
Weinig communicatie.
Weinig waardering.
Hoe beleeft je dat in jullie relatie?
8. Je vrouw eren... Als man kunnen we onze vrouw hierin te kort doen, maar we kunnen haar hierin ook bevestigen. Probeer eens positieve voorbeelden te noemen, zoals:
Met respect over haar spreken (bekritiseer haar bijvoorbeeld niet op een afbrekende manier, zeker niet in het bijzijn van anderen).

Haar regelmatig laten merken dat je van haar houdt.
Andere voorbeelden:

9. Wat betekent het om je vrouw te 'voeden' en te 'koesteren', zie Efeze 5:28-29? Hoe kan een man zijn vrouw helpen om te groeien en gestimuleerd te worden (voeden) en om gewaardeerd te worden (koesteren):
Als persoon en als vrouw.
Als christen.
Als iemand met eigen mogelijkheden, verlangens en verwachtingen.
Als moeder (in het geval er kinderen zijn).

Lees tenslotte nog eens Efeze 5:25-33 en stel jezelf de volgende vragen:
Hoe had Christus de gemeente lief?
Wat houdt dit voor mijn relatie in?
Wat werkt deze liefde volgens dit bijbelgedeelte uit?

10. Praktische oefening:
Ga na wat je nu en in de toekomst wilt doen om je vrouw als persoon te bevestigen en hoe je respect voor haar wilt communiceren.
Ga na waar haar behoeften liggen door jezelf te verplaatsen in haar situatie.
Weet je bijvoorbeeld: Hoe haar dag er gemiddeld uitziet?
Of je activiteiten/werk haar soms problemen bezorgen en waarom?
Wat zij nodig heeft na een drukke dag of na spanning?
Waardoor zij kan worden ontmoedigd of juist bemoedigd?
Hoe je haar kunt verrassen?

Overdenk deze vragen in alle rust en eerlijkheid en leg de uitkomst aan God voor. Vraag zijn zegen over eventuele besluiten.



Deel 2: Omgaan met elkaar

Hoofdstuk 16:

Je man bevestigen en eren

1. Hoewel de meeste mannen vaak vol zelfvertrouwen overkomen, kunnen zij innerlijk heel onzeker zijn. Wat kan hiervan de oorzaak zijn?
2. Op welke manier kan een vrouw haar man bevestigen in zijn eigenwaarde?
3. Wat betekent het om je man te respecteren, zie Efeze 5:33b.
Hoe kun je bijvoorbeeld respect tonen wanneer je man in jouw beleving autoritair of passief is?
Of wanneer je met hem over een probleem wilt spreken en hij een andere mening over iets heeft?
En ten aanzien van gevoelens: hoe reageer je op zijn boosheid, angst of andere moeilijke emotionele uiting?
4. Respect heeft ook te maken met het aanvaarden van elkaars 'anders zijn'. Ga je eigen gedachten en gevoelens eens na door de volgende regels in te vullen:
Een man denkt...
Een man voelt...
Een man beleeft zijn seksualiteit...
Een man communiceert...
Een man hanteert een probleem...

Een vrouw denkt...
Een vrouw voelt...
Een vrouw beleeft haar seksualiteit...
Een vrouw communiceert...
Een vrouw hanteert een probleem...

Probeer eerlijk en onbevagen naar elkaars beleving en gedachten hierover te luisteren. Wat leer je ervan?
Concreet: Hoe kun je als vrouw je man op verschillende terreinen meer tegemoet komen?
5. 1 Petrus 3:1-6 spreekt erover dat de vrouw gericht moet zijn op de man, dat ze bereid moet zijn zich aan hem aan te passen en achter hem te staan.
Hoe kun je op een oprechte manier je man bevestigen en respect tonen?

6. Praktische oefening:

Welke houding en welke concrete besluiten vraagt het van je?

Weet je bijvoorbeeld wat zijn verwachtingen en verlangens voor de toekomst zijn?

Geef je hem vertrouwen?

Schrijf eens een aantal eigenschappen op van je man die je erg waardeert en neem je voor het op een creatieve manier tegenover hem uit te spreken of hem te schrijven.

Ga ook na hoe je hem kunt verrassen.



Deel 2: Omgaan met elkaar

Hoofdstuk 17:

Groeien naar eenheid

1. In Jesaja 53:6 lezen we over onze neiging tot eigenzinnigheid. Dit is vaak een oorzaak van spanning in het huwelijk.
Probeer eens enkele voorbeelden te geven waarin man en vrouw hun eigen weg kunnen gaan.
2. Wat zegt Jezus over dit probleem? Zie Markus 10:43-45.
En wat zegt Hij in Johannes 12:24-26?
3. Welke reactie is mogelijk op Jezus' woorden? Zie Johannes 6:60-61 en 66-69.
Onze reactie heeft te maken met de vraag of we het hart van God de Vader en van Zijn Zoon hebben leren vertrouwen.
Zie in dit licht ook Johannes 10:1-18. Jezus wil als de goede Herder de verstrooide schapen weer bij elkaar brengen. Hij verlangt eenheid. Rondom Hem en de Vader en met elkaar.
4. Bespreek met elkaar wanneer je eenheid in je relatie beleefde.
Welke factoren speelden een rol?
Probeer hierin van elkaar te leren.
5. Wat zijn de voordelen van eenheid in een relatie? Lees in dit verband Prediker 4:9-12.
Welke voordelen heb je ervaren? Probeer hierin zo specifiek mogelijk te zijn.
6. Wat leren we van Filippenzen 2:1-7?
7. En... erkennen we de waarde van een gezamenlijke gerichtheid? Een levensbestemming die God mag bepalen? Hebben jullie hier als echtpaar ooit over kunnen praten?



Deel 2: Omgaan met elkaar

Hoofdstuk 18:

Een gezamenlijk fundament

1. Groeien naar eenheid door samen te kiezen voor de weg van God. Een weg van toewijding aan Hem, aan elkaar en aan een gemeenschappelijke toekomst. Wat is hierin jullie ervaring?
2. Het is Gods verlangen dat we als man en vrouw aan elkaar toegewijd zullen zijn, voor elkaar kiezen, verantwoordelijkheid aanvaarden, elkaar leren aanvullen en leren samenwerken onder leiding van God, als beeld dragers die afgestemd zijn op hun Schepper en hemelse Vader. 'Bouwlieden' in dienst van de Bouwer, zie Psalm 127:1. Bouwlieden die kiezen voor een gemeenschappelijk fundament, een basis waarop gebouwd kan worden. Wat zegt Jezus over dit laatste in Mattheüs 7:24-27? Hoe beleven jullie dit in je relatie?
3. Welke plaats heeft God in ons persoonlijk- en gemeenschappelijk leven en welke waarde hechten wij aan Zijn Woord? Gaat ons vertrouwen in Gods Woord zover dat we er ons 'doen en laten' op willen afstemmen? Hoe kun je als man en vrouw hierin voor elkaar een bemoediging zijn?
4. De Geest van God wil dit Woord voor ons verduidelijken en ons helpen om het in ons leven en onze relatie toe te passen. Maar wie is de Heilige Geest nu eigenlijk? In Romeinen 8 lezen we onder andere dat het christenleven alleen mogelijk is door het werk van de Heilige Geest in en door ons. Daarom is het belangrijk om er even bij stil te staan. De Heilige Geest is God en de derde persoon van de Drie-eenheid: God de Vader, God de Zoon en God de Heilige Geest. De Heilige Geest kwam op aarde om Christus te verheerlijken, ons van zonde te overtuigen en de gelovigen de volle waarheid te laten zien. De Heilige Geest wil naast het onderwijzen de gelovigen ook troosten. Hij wordt in Johannes 14:16 daarom de Trooster genoemd, iemand die 'in eeuwigheid' bij ons wil zijn. De Heilige Geest wil ons de kracht geven om als christen te leven en vrucht in ons leven bewerken. Zie Handelingen 1:8 en Galaten 5:22.
5. Waarom is het van belang dat je als echtpaar opstaat voor die kracht en vrucht?

6. Wat leren we van de volgende illustratie, overgenomen uit: 'Het bereiken van je leefwereld', (Agapè, Doorn):
'In West Texas ligt een beroemd olieveld, bekend onder de naam Yates-Pool. In de crisisjaren was dit veld het eigendom van een schapenhouder, die Yates heette. Yates kon met zijn boerderij niet genoeg geld verdienen om zijn hypotheek te betalen en dus dreigde hij zijn bezit kwijt te raken. Omdat er weinig geld was voor kleding en voedsel, moest zijn gezin van de steun leven, zoals vele anderen. Toen kwamen er onderzoekers van een aardoliemaatschappij naar dat gebied en vertelden Yates dat er misschien olie bij hem in de grond zat. Ze vroegen hem toestemming om proefboringen te doen en hij tekende het contract. Op 340 meter diepte ontdekten ze een reusachtige oliebron. De eerste bron leverde 80.000 vaten olie per dag op. De meeste van de volgende bronnen waren meer dan twee keer zo groot. En dertig jaar na de ontdekking bleek uit een onderzoek dat een van de bronnen nog altijd evenveel olie gaf. En dan te bedenken, dat dit alles aan Mr. Yates toebehoorde! De dag dat hij het land kocht, kreeg hij de olie erbij. (In ons land ligt dat anders dan in de USA. Aardolie en gas is eigendom van de staat). En toch leefde hij van de steun. Een multimiljonair die in armoede leefde! Waar het aan lag? Hij wist niet dat daar olie was. Hij was er de eigenaar van, zonder het te weten.'

Deze illustratie doet denken aan het leven van een christen. Door ons geloof in Jezus Christus worden we erfgenamen van God en kunnen we putten uit al Zijn bronnen. Wijsheid, liefde en kracht staan ons ter beschikking, maar in veel gevallen leven we in geestelijke armoede zonder ons bewust te zijn van die enorme geestelijke rijkdom.

7. Jezus begint in Mattheüs 5:3 zijn zaligsprekingen met: *'Zalig zijn de armen van geest, want van hen is het Koninkrijk der hemelen.'*
Het betekent onder andere dat we eigen geestelijke armoede erkennen en bereid zijn naar de Bron te gaan. Dat we onze eigen dorst erkennen en willen drinken. In het laatste hoofdstuk van de Bijbel komt die uitnodiging duidelijk tot uiting: *'...En laat hij die dorst heeft, komen; en laat hij die wil, het water des levens nemen, voor niets.'* (Openbaring 22:17).
Wat staat jullie vaak in de weg?

8. Onze zelfhandhaving en zonde inleveren is moeilijk. Toch wil ook op dit terrein de Geest van God werkzaam zijn. We mogen onze neiging tot zelfhandhaving en eigenzinnigheid belijden. En belijden betekent onder andere dat we:
Het met God eens zijn, dat onze ongehoorzaamheid aan God zonde is.
Erkennen dat Christus aan het kruis stierf voor onze zonde.
Verlangen hebben om Jezus te volgen als Here, als degene die het in ons leven voor het zeggen mag hebben.

Soms betekent het dat we dingen in orde moeten maken.
Wat betekent het voor jullie relatie?

9. Goede voornemens... maar de praktijk kan zo tegenvallen!
We maken inderdaad fouten. Volgens de Bijbel kunnen we de Geest 'bedroeven' en in Zijn werking belemmeren.
Hoe moeten we hiermee omgaan?

De Bijbel geeft ons de opdracht om vervuld met de Heilige Geest te zijn, zie Efeze 5:18. Om steeds weer ons dagelijks leven te stellen onder de leiding van Gods Geest en Woord. Het volgende voorbeeld is wellicht verhelderend:

Geestelijk ademen

Geestelijk ademen is net als lichamelijk ademen nodig. We ademen dan het onzuivere uit en het zuivere in. Er mee stoppen is levensgevaarlijk voor het geestelijk leven.

Uitademen: het belijden van zonde, zie 1 Johannes 1:9.

Inademen: opnieuw de leiding van ons leven overgeven aan Christus en openstaan voor de volheid van Zijn Geest.



Deel 2: Omgaan met elkaar

Hoofdstuk 19:

Samen beschikbaar zijn

1. Hoewel God ernaar verlangt dat we als persoon en als echtpaar zinvol leven ervaren, wil Hij ons ook gebruiken in een breder verband: voor een wereld in nood, te beginnen in onze eigen directe omgeving. Zie Handelingen 1:8.
2. God heeft ons allereerst geroepen om beelddrager te zijn. Daarnaast wil Hij ons als medewerker inschakelen. We mogen 'werken doen' die voortvloeien uit onze verbondenheid met Hem, zie Efeze 2:10.
3. Ga eens na op welke terreinen God je kan gebruiken:
Onze partner: zie Efeze 5:21-33.
Onze kinderen: zie Deuteronomium 6:1-9; Jozua 24:14-15; Psalm 78:3-8; Spreuken 4: 10-15; 2 Timotheüs 1:5.
Mensen uit onze omgeving: zie Mattheüs 22:37-40; 28:19-20; Romeinen 1:16.
4. In hoeverre zien wij onszelf als medewerkers van God die in Zijn kracht beschikbaar mogen zijn voor Zijn werk op deze aarde? Zie 2 Korinthe 3:2-6.
5. Wat betekent het om onszelf in geestelijke zin te 'vermenigvuldigen'? Zie 2 Timotheüs 2:1-2. Hoe zou je dat persoonlijk en als echtpaar gestalte kunnen geven?
6. Hoe kunnen we anderen helpen om een discipel van Jezus te worden? Nieuwe christenen zijn als pasgeboren baby's. Via geestelijke jeugd- en tienerjaren worden ze geestelijk volwassen. Dit groeiproces verloopt bij iedere christen weer anders en ook het vallen en opstaan hoort daarbij. Het spreekt vanzelf dat in dit alles zorgvuldige aandacht, liefde en begeleiding van groot belang zijn. Evenals het gebed voor elkaar en de bereidheid om trouw te zijn. Zeker als mensen door moeilijke fasen heengaan.
7. Praktische suggestie:
Ga na voor welke mensen je persoonlijk en als echtpaar iets kunnen betekenen.
Neem je voor om voor hen te bidden en zoek naar mogelijkheden om het contact met hen te versterken en uit te bouwen.