

GKV de Akker, april 2020
Thema: Eenzaamheid.

Lezen: Genesis 2: 5-25 (Zie filmpje de Bijbel voor jullie)

We leven nu in een onzekere tijd waarin we veel vragen hebben. Het is net Pasen geweest en we mochten 2 preken horen van ds Storm waarin werd omschreven hoe eenzaam Jezus is geweest en ook, hoe mooi dat op 1^e paasdag die eenzaamheid door hem is overwonnen. Het is mooi dat we altijd naar God toe kunnen met onze eenzaamheid, Hij kent ons het beste. Dit is hoopvol, toch zijn we ook als mens gemaakt om contact te hebben met andere mensen. Maar wat als dit niet lukt.

Ook in onze gemeente zijn er mensen die zich eenzaam voelen. Oudere mensen, of mensen die verplicht in quarantaine zitten. Mensen die ziek zijn, geen bezoek mogen ontvangen. We kennen de voorbeelden. Er zal ook veel verborgen eenzaamheid zijn, ook in onze gemeente. Ook jongeren kunnen zich eenzaam voelen, hebben we daar ook oog voor? De een vraagt om te helpen, de ander lijdt in stilte.

Maar liefst 30% van de Nederlanders voelt zich eenzaam.

Eenzaamheid is een gevoel, waarvan de oorzaak voor iedereen anders is. Allerlei omstandigheden kunnen een rol spelen. De kans dat dit gevoel je overvalt, is groot als je het idee hebt dat je van andere mensen geïsoleerd bent. Daarvoor hoef je niet letterlijk alleen te zijn. Dit gevoel kun je zelfs hebben wanneer er veel mensen om je heen zijn. Dat kan thuis zijn, met gezinsleden om je heen, in de klas of op je werk.

Iedereen kent momenten van eenzaamheid

Je voelt je alleen staan

Er zijn ook situaties waarin het voor iedereen begrijpelijk is dat je je alleen voelt. Als je bijvoorbeeld je partner bent kwijtgeraakt met wie je écht veel kon delen, of dat nu is door overlijden of door een echtscheiding. Eenzaamheid ligt altijd op de loer als de verbinding met anderen verbroken is. Welke situatie ook op jou van toepassing is, jij voelt je alleen staan en je ziet geen mogelijkheden om contacten te leggen die voor jou betekenis hebben. Bijvoorbeeld een beëindigde vriendschap of een ruzie die niet is bij te leggen.

Anderen kunnen aan de buitenkant niet zien dat je eenzaam bent. Je kunt dat gevoel voor een ander wegstoppen. Aan de buitenkant lijkt je misschien zelfs vrolijk, terwijl je vanbinnen triest bent van eenzaamheid. Iedereen kent deze momenten van eenzaamheid. Daar hoeft niets mis mee te zijn. Het is een signaal dat er iets aan de hand is waarmee je iets moet doen, net als bij gewone pijn. Als het eenzame gevoel blijft aanhouden en je het negeert, kan er schade ontstaan.

Als mensen hebben wij behoefte aan contact met mensen om ons heen. Het gaat daarbij niet om oppervlakkig contact, we hebben behoefte aan echt contact met anderen. Alleen, wat is écht contact?

Wisselwerking en variatie

Je hebt betekenisvolle relaties nodig. En dat komt goed uit, want dat geldt ook voor anderen. Dat biedt aanknopingspunten! Jij hebt andere mensen iets te bieden. We hebben relaties nodig op verschillende gebieden, dus niet alleen familieleden, maar ook burens, vrienden met wie je een hobby of je geloof deelt en kennissen die je zo nu en dan in de winkel of bij het uitlaten van de hond tegenkomt. Niet alle contacten hoeven even diepgaand te zijn. Variatie in contacten en in diepgang is nodig.

Er kan veel veranderen als je op een andere manier naar situaties kijkt. Probeer de momenten van eenzaamheid eens te zien als mogelijkheden om jou sterker te maken. En de mensen die je nu alleen in de verte ziet, als mogelijke schakels in een van jouw netwerken. Wat zou dat tot gevolg hebben? Je staat voor een keuze. Je was het je misschien nog niet bewust, maar je hebt zelf sleutels in handen om deuren te openen.

Kun je iemand blij maken met een kaartje, telefoontje? Ken je iemand die behoefte heeft aan praktische hulp? Zijn er bij een vereniging of kerk vrijwilligers nodig?

1. Hoe kun jij met een aantal mensen (beter) contact krijgen?
2. Welke opstelling vraagt dit van jou?
3. Wat zou jij voor anderen kunnen doen?
4. Welke initiatieven kun jij vandaag nog nemen?
5. Wat pak je binnen een week op?

De allereerste mens had al met eenzaamheid te maken. Van alle diersoorten had God mannetjes en vrouwtjes gemaakt. Daarna schiep Hij een mens: Adam. Hij stond er alleen voor, ook al was God in het paradijs. Hoe goed alles ook was, compleet was het niet. Adam voelde zich eenzaam.

God erkende het probleem van Adam en deed er wat aan. Hij bracht hem in een diepe slaap en schiep een vrouw: Eva. Zijn eenzaamheid was opgelost: eindelijk was hij niet meer alleen.

Jezus moest het alleen doen

Toen de tijd aangebroken was dat Jezus opgepakt zou worden, nam Hij drie discipelen mee naar de tuin van Gethsemane. Hij ging bidden en vroeg de discipelen op Hem te wachten. Na verloop van tijd kwam Jezus terug en vond de vrienden slapend aan. Hij maakte ze wakker en ging nog een keer bidden. Weer vielen de mannen in slaap. Hij maakte ze weer wakker en ging weer bidden, maar opnieuw vielen de discipelen in slaap. Even later lieten zij Jezus nog een keer in de

steek. Toen Jezus gevangengenomen werd, vluchtten zij. De discipelen waren bang zelf ook opgepakt te worden.

Toen Jezus aan het kruis hing, riep hij uit: *"Mijn God, Mijn God, waarom hebt U mij verlaten?"* Toen was Jezus totaal verlaten, door mensen en door God.

Om te overdenken

Wat herken jij uit deze verhalen in jouw eigen leven?
Lees Psalm 25 Welk gevoel roept de tekst bij jou op?

Wat is jouw grootste verlangen?

De Bijbel geeft verschillende voorbeelden van mensen die zich op zichzelf teruggeworpen voelen en die ernaar verlangen uit dat isolement te komen. Er kan zelfs een enorm verlangen ontstaan naar God, om een goede relatie met Hem te hebben. Waar kijk jij naar uit?

Om te overdenken

Wanneer ervaar jij eenzaamheid? Waar heb jij dan behoefte aan?
David zocht in momenten van eenzaamheid naar God. Op welke manier ga jij met dit verlangen om?

Jij hebt iets unieks te bieden!

Iedereen heeft iets unieks. De Bijbel laat ons zien dat we samen sterker staan. We hebben elkaar nodig om tot ons recht te komen.

Samen een eenheid

Iedereen heeft unieke mogelijkheden en eigenschappen gekregen. Paulus schrijft in zijn brief aan de Korinthiërs dat er voor iedereen een eigen plek is. Samen vorm je één geheel, net zoals alle ledematen en organen deel uitmaken van één lichaam. Het is belangrijk elkaar aan te vullen. Dat is Gods plan met mensen.

"Onze unieke eigenschappen komen pas echt tot hun recht wanneer deze deel uitmaken van het grotere geheel"

Welke belemmeringen ervaar jij om voor anderen van belang te zijn? Hoe kun je deze overwinnen?

De kleine gebaren kunnen al zoveel doen, stuur eens een kaartje, pleeg eens een belletje. Kijk om je heen en vraag eens aan een ander of die eenzaamheid ervaart. We hebben samen veel mogelijkheden en wat is het mooi om te zien dat in onze gemeente ook oog is voor elkaar. Laten we proberen te kijken door de ogen van Jezus.