

EENZAAMHEID

• door Hans Hoddenbagh

DIT ARTIKEL GAAT OVER EENZAAMHEID EN ALLEEN-ZIJN, MAAR OOK OVER GEMEENSCHAP. EERST WIL IK HET HEBBEN OVER EENZAAMHEID EN VERLEIDING (N.A.V. GENESIS 3 EN MATTHEUS 4:1-11), EN DAARNA OVER HOE WE DEEL UITMAKEN VAN EEN GEMEENSCHAP – WANT WE ZIJN GEROEPEN TOT ONDERLINGE VERBONDENHEID, ZODAT NIEMAND ZICH EENZAAM HOEFT TE VOELEN. MAAR WE KIJKEN NAAR VERSCHILLENDE SOORTEN EENZAAMHEID – POSITIEVE EN NEGATIEVE.



Soorten eenzaamheid

Iedereen weet wel, neem ik aan, dat er een verschil is tussen alleen-zijn en eenzaamheid. Zo is er ook een verschil tussen de eenzaamheid opzoeken omdat je dat even nodig hebt (je wilt even alleen zijn: positief), en de eenzaamheid opzoeken omdat je je afsluit (dat is negatief) of ook eenzaamheid die je overvalt als gevolg van een verbroken relatie of een sterfgeval. Er is ook een verschil tussen sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. We spreken van sociale eenzaamheid als je minder contact met andere mensen hebt dan je wenst. Maar als iemand veel mensen om zich heen heeft, kan hij zich eenzaam voelen door het ontbreken van een hechte, emotionele band, een vriendschap met anderen: dat is emotionele eenzaamheid. De kwaliteit van je contacten is dan minder dan je wenst. In de Bijbel lezen we van mensen die de eenzaamheid opzochten, zoals Johannes de Doper en

(zo stel ik me voor) David om Psalm 23 te schrijven - en daar is niks mis mee. Jeremia klaagt dat hij eenzaam was (zoals in Jer.15:17 – *door uw hand was ik eenzaam neergezeten*) en je krijgt duidelijk de indruk dat het door zijn roeping kwam.

Nogal wat mensen in Nederland voelen zich eenzaam, soms gaat het om sterke eenzaamheid en soms om matige eenzaamheid. Zoals ik al zei: Soms zoek je de eenzaamheid op en ervaar je dat als positief; soms overkomt de eenzaamheid je door omstandigheden en ervaar je dat als negatief. Soms sluit iemand zich af, zoals Simon and Garfunkel in een mooi liedje uit de jaren 80 vertolken:

'I am a rock, I am an island, and a rock feels no pain, and an island never cries. I have no need for friendship, friendship causes pain.'

(Ik ben een rots, ik ben een eiland en een rots voelt geen pijn en een eiland huult nooit. Ik heb geen behoefte aan



vriendschap, vriendschap veroorzaakt pijn). Leanne Payne schreef over dit thema in een boekje over luisterend bidden (Listening Prayer, 1994). Ze spreekt over een verschil tussen de woestijn van eenzaamheid (Desert of Loneliness) en de tuin van de afzondering (Garden of Solitude). Om het even uit te leggen: de woestijn van de eenzaamheid is niet hetzelfde als de tuin van afzondering of het 'mooie alleen-zijn'. Daaraan denkend kwam ik uit bij Genesis 3 en Mattheus 4.

De woestijn van de eenzaamheid en de tuin van afzondering

Het 'mooie alleen-zijn' in een schitterende tuin was het voorrecht van Adam en Eva. Toch krijg je de indruk dat Eva op een gegeven moment eenzaam is. Eva is niet helemaal alleen, maar in haar gesprek met satan lijkt ze wel erg geïsoleerd geraakt. Ze is gefocust op satan en op de boom.

Ook de Heer Jezus is in Mattheus 4 in een isolement. Geleid door de Geest moest Hij naar een woestijn – helemaal alleen. Hij is niet in een mooie, onbedorven tuin zoals Eva, maar ook daar ontstaat er een gesprek met de verleider.

Degenen over wie het gaat in deze twee gedeelten zijn anders: de één, Eva, staat - zonder dat ze de consequenties overziet - vlak voor de zondeval en zal eten. De ander, onze Heer, zondigt niet, ondanks de grote verleidingen en ondanks het feit dat iedereen toch altijd zondigt - dus waarom Hij dan niet? Beiden zijn in principe alleen in hun verleiding.

In eenzaamheid kan verleiding op de loer liggen. Degenen die zich hadden ingeschreven op Second Love (en van wie de namen op straat kwamen te liggen), hebben dat in eenzaamheid, zonde en geestelijke kilte gedaan. Satan verleidde hen tot zonde.

Eenzaamheid is op zich natuurlijk geen zonde. Ik ken dat wel een beetje, die eenzaamheid: vaak ben ik alleen in verre streken en in die eenzame periodes moet ik een bewuste keuze maken om mijn Desert of Loneliness om te buigen in een Garden of Solitude. Eén van de tips die Leanne Payne meegeeft, is om op te schrijven wat de Heer tegen je heeft gezegd (door zijn Woord, of op een andere manier). Door het op te schrijven kun je later nalezen dat





je niet alleen was: iemand sprak immers met je?

Jij kunt ook eenzaam zijn, je alleen voelen – zelfs als je mensen om je heen hebt. Hoe reageer je daarop? Welke keuzes maak je? En: waarom ben je eigenlijk alleen?

Eva en de Heer Jezus

Laten we Eva eens vergelijken met De Heer Jezus. Eva staat bij de boom. Zij focust op de boom. Ze zoomt in. De vruchten zien er heerlijk uit, ze waren een lust voor het oog en ze vond het aanlokkelijk dat de boom haar wijsheid zou schenken. Ze eet. Heeft ze honger? Welnee. Ze wil die vrucht. Punt uit. Wat er volgt is: gescheiden zijn van God.

Jezus focust in zijn moment van eenzaamheid en verleiding op het Woord van God dat Hij goed kent. Hij heeft wel echte honger: 40 dagen zonder eten! Satan zegt tegen Hem: “als je Gods Zoon bent, zeg dan, dat deze stenen broden worden”. Drie dingen doet de Heer Jezus niet: Hij focust niet op het feit dat Hij alleen is (Hij krijgt geen medelijden met zichzelf), Hij richt zich niet op het feit dat hij Gods Zoon is (op zijn positie) en Hij focust evenmin op de stenen om zich voor te stellen hoe die broden zouden kunnen worden. Maar Jezus gaf als antwoord: ‘Er staat geschreven: “De mens leeft niet van brood alleen, maar van ieder woord dat klinkt uit de mond van God.”’ Hij richt zich op wat God te zeggen heeft. Focussen op God is de sleutel hier. Hoe anders ging het in Eden – ondanks dat het daar veel makkelijker was, in een tuin vol prachtig voedsel. Maar Eva paste het woord van God *aan*. Zij voegt een gebod toe. De Heer past het woord van God *toe*. Hij keek niet naar uitwendige dingen - Eva wel: ze ziet dat die vrucht mooi is en het water loopt haar door de mond. Na Eva's hap – en die van Adam – is de verbondenheid met God verbroken. Dan begint de echte eenzaamheid pas. De dood doet zijn intrede.

Bij zijn tweede verleiding (Eva had er maar één!): “Als u Gods Zoon bent, spring dan naar beneden”, focust Hij wéér niet op zijn positie (als u Gods Zoon bent) maar op de praktijk van zijn relatie met God. Hij zegt: ‘Er staat ook geschreven: stel de Heer uw God niet op de proef.’ Ik ga zeker niet springen, want daarmee overtreed Ik de wet en komt júíst mijn relatie met God in het nauw, en hoe eenzaam ben je dan!



Bij de derde verleiding neemt de duivel Hem opnieuw mee, nu naar een zeer hoge berg. Hij toonde Hem alle koninkrijken van de wereld in al hun pracht en zei: 'Dit alles zal ik u geven als u voor mij neervalt en mij aanbidt.' Een relatie met de duivel in de aanbidding plús alle koninkrijken, maar dan wel op voorwaarde dat je je onderwerpt aan het kwaad. Daarop zegt Jezus tegen hem: 'Ga weg, Satan! Want er staat geschreven: "Aanbid de Heer, uw God, vereer alleen Hem."' En dan wordt de woestijn van de eenzaamheid toch eigenlijk een tuin van alleen zijn met God. Satan vertrekt, er staat wel niet dat God komt, maar engelen komen en dienen Hem.

Misschien is dat wel het mooiste resultaat van eenzaamheid waarin verleiding overwonnen wordt: als dat omgezet kan worden in een verlangen naar God, in aanbidding en verering van God: 'Aanbid de Heer uw God'. Dat kan zijn door gebed, door mooie muziek mee te zingen, door God te bewonderen voor zijn schepping. Dat kan ook in je een-tje. Je woestijn van eenzaamheid wordt een tuin van alleen zijn met God. God aanbidden en vereren als resultaat van eenzaamheid. Want de christen is geroepen tot verbonden zijn met God. Maar daar blijft het niet bij.

Gemeenschap

Want we zijn ook geroepen tot verbondenheid met de mens. Denk aan verzen als: 'U bent een volk tot een eigen-dom' (1 Petr.2:9). Een *volk* dus dat God toebehoort, niet een eenling. Denk ook aan 1 Johannes 1 waar staat dat Johannes het Woord verkondigt zodat we verbonden zouden zijn. Of ouderwets gezegd: gemeenschap zouden hebben. Misschien kun je ook zeggen: zodat we een gemeenschap zouden zijn.

Ik wil een paar dingen zeggen over dat volk zijn, dat gemeenschap zijn: eerst vanuit 'ons' naar de eenzame toe en daarna andersom. Hoe komt het dat die ander, die toch deel uitmaakt van dat volk, in ons midden eenzaam is?

Er kunnen meerdere oorzaken zijn:

1. Misschien zijn we te weinig gastvrij.
2. Of we sluiten ons af voor de eenzame.
3. Wellicht denken we dat die ander graag alleen is, terwijl dat niet zo is. 'Hij is graag op zichzelf' zeggen we dan soms voor het gemak. Maar is dat zo?

4. Mogelijk is de eenzame ziek en wij denken dat hij daarom niets te bieden heeft; bovendien is ziekte niet aantrekkelijk...
5. We zijn 'druk' - maar als we dan kijken waarmee we druk zijn ... kunnen we dat druk doen misschien bijstellen.
6. We kennen de ander eigenlijk nauwelijks en weten nog niet eens wat zijn hobby's zijn. Misschien zijn het wel dezelfde als die van mij!

Over gastvrijheid, het eerste punt, is de Bijbel duidelijk. In de brief aan de Romeinen wordt zelfs gezegd dat we ons erop moeten toeleggen (12:13). Als ik nadenk over het jezelf afsluiten voor de eenzame, moet ik denken aan de gemiddelde Nederlander in de trein: Homo i-Pad. We leven in een maatschappij waar dat de default setting (standaardinstelling/keuze) van velen is. Zo mis als het kan gaan met ons zoeken naar God, zo mis kan het ook gaan met ons zoeken naar de ander. Hier valt best wel wat winst te behalen. Dat zeg ik vooral tegen mezelf. Tot zover onze houding ten opzichte van de eenzame.

En de eenzame zelf?

Nu andersom: de eenzame zelf. Wat kan hij of zij doen aan het verminderen van zijn of haar isolement? Ook hier weer een aantal punten:

1. Zoek de gemeenschap op met God en met mensen: realiseer je dat je deel uitmaakt van Gods volk. Alleen samen met alle heiligen kun je ontdekken hoe groot de liefde van God is. Span je er dus voor in, bedoel ik.
2. Aanvaard wie je bent in de ogen van God. Geliefd. Alleen al in de brief aan de Romeinen komt die uitdrukking 9 keer voor. Ben je geliefd door God, waarom zouden je broeders en zusters dan niet van je houden?
3. Durf jezelf uit te nodigen. Ook dit heeft te maken met hoe je over jezelf denkt. Dat de ander je niet altijd uitnodigt heeft niet per se te maken met hoe hij of zij over je denkt.
4. Wees niet alleen met je probleem: durf je probleem te delen. Durf te zeggen dat je eenzaam bent. Dat is niet iets om je voor te schamen. Integendeel: ik zou me moeten schamen!
5. Beperk het gebruik van internet, mobieltje en TV.
6. Blijf niet hangen in de zonde maar geloof in verlossing, want zoals we gezien hebben: echte eenzaam-

heid kwam pas na de zondeval. Maar degene die zijn zonde belijdt, is verbonden met God en met medegelovigen, blijkt uit 1 Joh. 1.

Tot slot

Afsluitend herhaal ik nog even de belangrijkste punten.

- Onze Woestijn van de eenzaamheid kan veranderen in de Tuin van het alleen zijn met God, als we op Hem focussen, onder andere door zijn Woord tot ons te nemen.
- Als er verleiding komt in onze eenzaamheid, kunnen er twee dingen gebeuren: we worden nog eenzamer door toe te geven, of we houden stand en de hemel komt dichterbij.
- Gods volk kan bij zichzelf te rade gaan waarom de ander eenzaam is - en daar iets aan doen, onder andere door gastvrijheid, of door op bezoek te gaan.
- De eenzame mag zich realiseren dat hij geliefd is en zijn positie in het volk van God innemen.

Als je helemaal niets aan dit artikel hebt gehad, onthoud dan in ieder geval dit. De hoofdtaak van satan is om mensen van God en van elkaar weg te houden. En om mensen volkomen op zichzelf terug te werpen. 'I am a rock, and a rock feels no pain, and an island never cries.' Hoe meer scheiding tussen mensen, hoe beter.

En het was nu juist de missie van Gods Zoon om één kudde te formeren, die een relatie heeft met één Herder. Hij riep: 'mijn God, waarom hebt U mij verlaten' - zodat wij nooit meer eenzaam hoeven te zijn. Ook dát is 'volbracht!' Alleen is het onze taak om er van onze kant ook iets aan te doen, misschien deze week al.

