

Wees niet bang.

Een overweging naar aanleiding van een geruststellend bedoeld woord van Jezus. Wees niet bang. Ja, ja. Dat klinkt wel mooi, maar ondertussen worden wij in de media om de oren geslagen met woorden die verbonden zijn aan het woordje crisis. Hoe zo, wees niet bang?

We zitten midden in een asielcrisis, een klimaatcrisis, een stikstofcrisis en een energiecrisis, er is oorlog dichtbij en corona maakt nog steeds slachtoffers. Binnen de kerk worden we geconfronteerd met een geloofscrisis. En dan zijn er onvermijdelijk ook crisissen in ons persoonlijk leven. Die komen ons nog dichterbij op de huid en kunnen ons meer uit het lood slaan dan al die andere problemen bij elkaar. Het getuigt van weinig geloof om dit te willen ontkennen.

Jezus ontkent niets. Integendeel Hij erkent dat het serieus is, Hij benoemt een aantal problemen. Het is aan ons om daar goed mee om te gaan.

Maar hoe doe je dat? En kan je geloof daarbij behulpzaam zijn?

Als er een crisis ontstaat ben je vaak geneigd om snel te reageren, af te weren.

Je vereenvoudigt het probleem om het zo snel mogelijk te kunnen tackelen.

Je zoekt bijvoorbeeld een zondebok en geeft die overal de schuld van. Vaak

krijgen zwakkere partijen de rol van zondebok, asielzoekers bijvoorbeeld of

mensen met een uitkering. In andere gevallen wordt er juist naar boven

gewezen, naar de overheid of in de kerk naar de bisschop. Daar ligt de schuld.

Daar moet de oplossing vandaan komen. Dat klopt meestal niet en het werkt al helemaal niet.

De vereenvoudiging kan ook tot uiting komen in het geloven in de simpele oplossing. Dat soort oplossingen beginnen vaak met de frase: "Ze moeten

gewoon..." Ze moeten gewoon alle boeren uitkopen. Ze moeten gewoon

belasting heffen op suiker. Ze moeten gewoon verbieden dat mensen....

Serieuze problemen zijn echter zelden 'gewoon' op te lossen. Een echte crisis is nooit eenduidig en eenvoudig.

Wat kan je dan wel doen als je in een crisis zit? Onder de titel Never waste a

good crisis zette het Trimbosinstituut een aantal tips op een rijtje. Tips die

verrassend goed passen bij een geloofsgemeenschap zoals wij zijn. De eerste tip luidt:

Reflecteer over wat je echt waardeert in het leven: wat maakt je compleet?

Reflecteren is een sterk punt van ons als gelovigen. Wij denken na over wat we

belangrijk vinden. Dat is zelfs onze core-business. Wij geloven dat we complete

mensen zijn als we in ons leven waarmaken waar we voor bedoeld zijn door God.

Elke zondag denken we er over na wat God van ons zou kunnen willen en hoe wij

daar ons eigen unieke steentje aan kunnen dragen. We zoeken samen in het

besef dat ieder daarin een eigen invulling mag, ja zelfs moet hebben. Ieder van

ons mag zoeken een eigen roeping daarin. Wat is jouw roeping? Wat maakt jou,

wat maakt mij compleet, een gaaf mens? Daarbij stil staan is een belangrijke

stap bij het omgaan met een crisis.

Een andere tip luidt: *reflecteer over je eigen sterke punten en ga na hoe je die*

kunt inzetten om je doel te bereiken. In een crisis ben je geneigd om in het

negatieve te blijven hangen. Te piekeren. Wat gaat er allemaal mis?

Besteed ook denkkracht aan sterke punten. Welke tools hebben we, als persoon,

als geloofsgemeenschap om iets te doen, ons te verweren? Misschien dat we dat

als gelovigen een beetje te weinig doen: reflecteren op onze eigen sterke

punten. We zouden wellicht iedere viering niet alleen met een schuldbelijdenis

moeten beginnen, maar ook even moeten stil staan, bij wat er heel goed was de

afgelopen week. Welke talenten hebben wij ingezet voor het koninkrijk van God?

Voor wie hadden we aandacht, met wie hebben we gedeeld wanneer hebben we

ons beheerst, wat deden we voor het klimaat, wie hebben we geholpen? Zien we

ons geloof, onze overtuigingen, onze waarden en normen, onze inzet voor kerk en wereld überhaupt nog wel als een sterk punt? Iets waar we trots om mogen zijn.

Een volgende mooie tip past eveneens bij ons kerkmensen: *Vier je successen! Dat geeft je zelfvertrouwen een boost.* Vier je successen. Zelfs in moeilijke tijden zijn er nog dingen die wel goed gaan. Vier ze. Thuis, met je gezin, met je vrienden, in de kerk met je medegelovigen. Trakteer als iets moeilijks gelukt is, hang de vlag uit als er reden voor is, zing een Lang Zal Ze Leven voor een succes. Vier het. In september hebben jullie het nog gedaan, het priesterfeest van pater Wijnand van Wegen gevierd. Zijn werk in Zuid-Afrika werd hier gesteund. Er was samenwerking. Dat is gevierd. Dat is heilzaam voor hem en voor iedereen die meeviërt. Maar je kan ook je prive geluk in de kerk vieren. Afgelopen donderdag sprak ik even met iemand die haar vijftigjarig huwelijksjubileum in de kerk gevierd had. Vroeger was dat heel gewoon. Maar we doen het meestal niet meer, zien veel beren op de weg, zeker in relatie met de kinderen. Deze mevrouw had een prachtige motivatie: 'Straks als ik dood ga, komen mijn kinderen naar de kerk voor mijn begrafenis. Nou, dan vind ik dat ze ook wel naar de kerk mogen komen voor ons huwelijk.' Ze straalde toen ze erover vertelde. We hebben als gelovigen zoveel goede manieren in huis om te vieren en te danken. Doe het ook.

Over danken gesproken, daar gaat ook een tip over: *Wees dankbaar voor wat er nu wél goed gaat. Zo kan het bijvoorbeeld helpen om bij het opstaan en voor het slapen gaan een aantal zaken op te schrijven waar je dankbaar voor bent.* Je dankbaarheid uiten. Noemen wij gelovigen dat niet bidden? In je avondgebed, maar ook voor of na de maaltijd even dankzeggen voor wat je allemaal ontvangen hebt. Het allemaal niet vanzelfsprekend vinden dat je te eten hebt, dat je gaan en staan kunt waar je wilt, dat je zeggen mag wat je denkt, dat je lieve mensen om je heen hebt, dat je naar school mocht, dat je.... Ja, verzijn het maar, er is zoveel om voor te danken, zelfs als je midden in een crisis zit.

Dan een tip die wij in de kerk weer een beetje minder aandacht geven: *Geef aandacht aan je lichaam: maak verbinding tussen wat je voelt, denkt en doet. Zorg voor voldoende beweging; breng tijd door in de natuur; neem een massage of masseer jezelf.* Aandacht voor je lijf. Dit lichamelijke aspect vergeten we wel eens in de kerk, terwijl de bijbel er eigenlijk toch heel helder over is. Paulus schrijft bijvoorbeeld: Je lichaam is de tempel van de heilige Geest. En pleit er vervolgens voor om zorgvuldig met dat lichaam om te gaan. We weten inmiddels goed hoe dat moet. Lekker buiten zijn, je hoofd laten doorwaaien, je energie kwijt raken in een stevige fietstocht, tuinierend met je handen in de grond zitten, of juist lekker even bewust relaxen. Al die lichamelijke activiteiten maken je veerkracht groter. Waardoor je het leven beter aan kan. Weet dat je bestaat uit lichaam en ziel, uit hoofd, hart en handen en geef alles de nodige aandacht en ruimte. En dan noem ik nog één laatste van de overvloed aan tips en die luidt: *Kom je er zelf niet uit, loop je vast? Schroom niet om hulp te vragen aan een vertrouwenspersoon binnen of buiten je netwerk. Dit kan een vriend(in), een familie, iemand op het werk of een professionele hulpverlener zijn.* Vraag om hulp. Dat is wederom een sterk punt van ons als geloofsgemeenschap. Wij zijn een netwerk. We vieren elke keer opnieuw dat we geen eenlingen zijn. We geloven dat we elkaar aan kunnen vullen en elkaar kunnen helpen. Heeft Paulus ook daar niet een heel mooi beeld voor: 'We vormen samen één lichaam.' We hebben elkaar nodig. Voor alles. Niet alleen in de kerk, maar ook als opvoeders, als werknemers, als partners, als ouderen en als jongeren. We hebben elkaar nodig en kunnen elkaar helpen. Maar dat vraagt wel een zekere openheid. Een bereidheid om te erkennen dat je afhankelijk bent. - Iets wat eigenlijk al

ingebakken zit in het gelovig zijn, want erkennen gelovige mensen niet dat God onze Schepper is? Met andere woorden, We zijn als geloofsgemeenschap al in het voordeel wanneer het gaat om een crisis. Welke crisis het ook is. We hebben het gereedschap in huis om die crisis te lijf te gaan. Maar dat gaat alleen lukken als we niet in paniek raken maar rustig reageren vanuit onze eigen kracht, die groot is. In het bijzonder geldt dat wat mij betreft voor de crisis in onze eigen kerk. Ja, die is er. Maar wij hebben veel gereedschap om die te lijf te gaan. We zijn veel minder afhankelijk dan we onszelf soms voelen en maken. Daarom vind ik, dat we Jezus gerust na mogen praten en mogen zeggen dat wij niet bang zijn. Niet uit naïviteit, maar juist doordat we weten waar onze kracht ligt. Never waste a good crisis. Er is veel veerkracht in ons midden. Laten we die vooral aanboren en gebruiken. Amen.