

Bijbelstudie

Leren voelen

Hans Schaeffer

Hoe staat de Bijbel tegenover ons gevoel? Is het de onbetrouwbare gids die ons van het rechte pad afleidt? Of mogen we positief zeggen dat ons gevoel in het geloof belangrijk is? Wat betekent dat dan als iets moeilijk of lastig is? Moeten we het dan maar opgeven?

In het vorige artikel heb ik – heel summier – aangegeven hoe belangrijk gevoel is in onze cultuur. Ook heb ik iets laten zien van een christelijke houding tegenover deze ontwikkelingen. Wat ik nu wil doen is vanuit de Bijbel laten zien hoe bijzonder intens juist christenen ook in deze, relatief nieuwe, gevoelscultuur kunnen putten uit het Woord van God.

De Bijbel

De hervormde theoloog H.W. de Knijff heeft hierover een interessant artikel geschreven. Veel van zijn gegevens gebruik ik hier. De huidige status van *gevoel* vinden we zo in de Bijbel niet terug. Gevoelens werden tot aan de negentiende eeuw eerder als bedreigend ervaren: ze zijn ongrijpbaar, en ze leiden je af van een goed en beheerst leven. Gevoelens moet je overwinnen en onderdrukken. Het zijn de instinctieve, primaire reacties op wat we meemaken. In de Bijbel zien we dat deze ‘natuurlijke’ gevoelsreacties op een bijzondere manier beoordeeld worden. Je moet je er niet door laten meeslepen, zoals in de religies rondom Israël gebeurde. Natuurlijke gevoelens rondom seksualiteit, oorlog, wraak, overlevingsdrang krijgen daar in de afgodendienst hun plaats. God waarschuwt zijn volk dat ze hier niet in mee moeten gaan. Want daarmee volg je voor je het weet je eigen gevoel. En dat zoekt niet altijd dat wat ook echt goed voor je is. Vandaar dat de Bijbel laat zien dat je altijd moet kiezen: welke weg volg ik – dien ik God of de afgoden? Staat er in de Bijbel dan niks over gevoel? Integendeel, er zijn talloze voorbeelden van gevoelens. Jaloezie tussen Kaïn en Abel, de woede van Simson nadat hij bedrogen is, de liefde tussen Isaäk en Rebecca, de blijdschap van Hanna over Samuël, de klacht van David over Absalom. Maar deze gevoelens worden vervolgens steeds in relatie met God gebracht. Zo krijgt de begeerte van David voor Batseba (2 Sam. 11) duidelijk een vervolg in Gods oordeel hierover (2 Sam. 12).

Uit deze voorbeelden wordt wel duidelijk: gevoel is geen automatisch goede raadgever. Toch is het gevoel bij de gelovige wel aanwezig. Het komt eropaan deze gevoelens in de relatie met God in te brengen. Oftewel: je moet ermee in gebed naar God gaan. Hiervan zijn de psalmen een goed voorbeeld.

Gevoelens zijn de instinctieve, primaire reacties op wat we meemaken

Psalmen

In geen bijbelboek wordt immers zoveel over de ervaringen van het hart gezegd als in Psalmen. De psalmdichters leggen niet alleen hun daden aan God voor, maar ook wat er in hun ziel speelt. De reformator Maarten Luther schreef hierover het volgende. Deze uitingen van hun hartsgevoelens tegenover God zijn voor alle bijbellezers van het grootste belang. Want het menselijk hart is als een schip op volle zee. Van alle kanten stormt de wind op hen aan. Hier zijn

de golven van angst en zorg voor de toekomst, daar zijn de golven van bezorgdheid over wat ons vandaag overkomt. Van de andere kant komen de stormen van verlangen en hoop op geluk dat je ooit wilt bereiken. Dwars daartegenin probeer je ook je zekerheid en vreugde te vinden in wat je hier op aarde nu al hebt aan bezit of relaties. Over al die gevoelens lezen we in Psalmen. Lof- en dankpsalmen aan de ene kant, klaagpsalmen aan de andere kant. De psalmen laten ons zien, dat het belangrijk is over je hartsgevoelens te spreken. Vooral en allereerst tegenover God zelf. Daarbij hoef je jezelf niet voor de gek te houden. Omdat God toch wel weet wat je ten diepste denkt en voelt, hoef je je voor Hem niet groot te houden. Psalm 139 zegt niet voor niets dat alles wat ik denk Hem bekend is.

Er is in de Bijbel een belangrijke lijn te ontdekken. De mens is in de bijbelse geschiedenis door God en zijn handelen aangegrepen en hij is daardoor voor Gods aangezicht geplaatst. Ons leven wordt een reactie – ook in onze gevoelens – op wat ik van en met God meemaak. Ook mijn gevoelens over wat er gebeurt, hoe ik me voel, kan ik bij God brengen. In die relatie met God merk ik dat mijn boosheid over iets er mag zijn. Maar leer ik ook (als dat nodig is) te vergeven. Ik merk dat mijn verdriet er mag zijn, maar ik leer ook dat naast dat verdriet Hijzelf staat en ik me in Hem mag verheugen. Blij zijn met wat er aan zegeningen is, en blij om de toekomst die Hij wil geven.

Structuur

Als ik het bovenstaande samenvat kan ik stellen dat de gevoelens die je als mens hebt (die zijn er gewoon) door de ervaringen die je met God opdoet, getoetst en gestructureerd worden. Door wat God doet schijnt er licht over mijn verleden en mijn heden, en geeft Hij mij toekomst. Niet al mijn verlangens zijn goed in Gods ogen, en hoe ik ermee leer omgaan hangt mee af van wat ik ontdek van wie God is. Uiteindelijk resulteert dat in een geheel van geloofsbeleving. Geloofsbeleving is het geheel van gevoelens en ervaringen die ik in de loop van mijn leven met God opdoe. Natuurlijk doe ik die ervaringen vaak op in relatie met mensen. Maar daardoorheen mag ik God zelf leren kennen. Beleving in bijbelse zin wil zeggen: een doorleefd geloof. Niet alleen de droge waarheden op zichzelf, maar wat dat ons te zeggen heeft.

Een voorbeeld kan dit verduidelijken. Het gaat in de Bijbel vaak over God als de schepper van hemel en aarde. Doorgaans wordt dit niet als ‘feit op zich’ verteld, maar wil de bijbelschrijver ermee zeggen dat deze, onze, God *omdat Hij schepper is* te vertrouwen is. Hij die alles geschapen heeft, zal ook jouw en mijn leven leiden (Jes. 40:28; Jer. 32:17 en Ps. 8, 24 en 121). Misschien is het duidelijkste voorbeeld het bekende ‘votum’: ‘Onze hulp is in de naam van de HEER die hemel en aarde gemaakt heeft’ (Ps. 124:8). Om die beleving van God als de schepper gaat het. Daar moeten onze gevoelens van onrust, angst en geluk zich naar richten. Met deze God doen we onze ervaringen op. Zo mogen we God dan beleven: als de almachtige schepper die om Jezus’ wil ook mijn Vader is (Heid. Cat. zondag 9).

Oefenen en kiezen

Hoe ziet dat ‘gevoelvolle’ christenleven er in de praktijk uit? Allereerst zullen we ons erop moeten instellen dat we veel oefenen. Het woord ‘oefenen’ is een bekend begrip uit de christelijke geschiedenis. Het betekent dat we geloven gewoon moeten doen. We moeten niet alleen theoretisch reflecteren over *wat* we geloven – dat ook. Maar die wetenschap staat of valt met het feit *dat* we geloven. Breng wat je ervaart, voelt, merkt bij God in gebed. Breng je verlangens, je wensen, je teleurstellingen, je geluk – breng alles bij God. De Bijbel zegt daarover:

‘Vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren’ (Fil. 4:6-7). Laat er die intense omgang met God zijn, waarin je niet méér hoeft te doen dan Hem je hart tonen. En Hij zal je vrede geven, dat is geluk en energie en rust ineen: *shalom*. Het gaat niet allemaal in één keer. Het is geen garantie voor onmiddellijk succes. Het is wel Gods belofte dat Hij ons vrede wil geven. Oefenen betekent ook: met vallen en opstaan.

Oefenen betekent ook: met vallen en opstaan

Bovendien vergt het keuzes van ons. Prof. De Bruijne sprak bij het aanvaarden van zijn functie als hoogleraar ethiek en spiritualiteit over het verband tussen ‘gevoel’ en ‘kiezen’. Echt (authentiek) christelijke keuzes worden immers pas gemaakt wanneer de christen ook in zijn gevoel wordt geraakt door Christus: pas dan komt hij in beweging naar Christus en gaat hij lijken op Christus. Maar dit ‘gevoel’ moet dan wel door oefening leren om ook te gehoorzamen. In de bekende bijbelse uitdrukking de ‘vreze des HEREN’ komen deze twee aspecten samen. Een christen kiest omdat hij geraakt is door God. Tegelijk is dat ‘geraakt worden’ een zaak van terugkerende, gehoorzame, oefening.

Het kiezen dat wij in onze cultuur moeten doen, krijgt hierdoor een speciale eigen kleur. Het zijn niet meer de keuzes waardoor ik mijn eigen leven invulling ga geven. Maar het is het leren kiezen door samen met Gods kinderen van alle tijden en plaatsen mij te oefenen in het christelijk geloof. Zo leer ik mijn gevoelens in Gods licht te stellen. Dat geeft mij de ruimte om er eerlijk mee om te gaan: wat goed is goed te noemen, en wat verkeerd is als zondig te bestrijden.

Verwerking

1. Ook ik leef in een gevoelscultuur.

Werkvorm: stelling

- a. Schrijf de stelling op een vel papier.
 - Laat iedereen zijn mening of zijn reactie eronder schrijven.
 - b. Schrijf de voor- en nadelen van deze cultuur erbij.
 - c. Probeer met elkaar de volgende zinnen verder te formuleren:
 - Christen-zijn in een gevoelscultuur betekent...
 - Kerk-zijn in een gevoelscultuur betekent...
2. Hebt u een psalm die u bijzonder aanspreekt?
Zo ja: welke en waarom? Deel in de groep uw ervaringen met deze psalmen.

Creatieve werkvorm

Vorm groepjes.

- Geef ieder groepje een vel papier, gekleurd papier, schaar en lijm.
- Probeer genoemde psalmen uit te beelden.
Of:
- Maak een kaart van je lievelingspsalm.

3. ‘Je gevoel is nooit verkeerd’ is een uitdrukking die je in de hulpverlening nogal eens hoort. Wordt daarmee bedoeld dat je gevoel altijd de goede richting wijst? Zo niet, wat betekent deze uitdrukking dan wel?

Werkvorm: carouselgesprek

- Zet stoelen tegenover elkaar.
 - Ga over de vraag in gesprek met degene die tegenover je zit.
 - Schuif na twee minuten allemaal een plaats naar links op en ga weer in gesprek.
 - Doe dit tot je weer tegenover de persoon zit met wie je begonnen bent.
4. Verzin met elkaar activiteiten die een gemeente kan organiseren, waarbij ze missionair gericht kan zijn op de niet-christen die midden in de gevoelscultuur leeft. Voorbeeld: organiseer in een grote stad een cursus over onthaasting en geluk.
5. In de Bijbel komen alle menselijk gevoelens aan de orde. Ze zijn er namelijk bij mensen. Wanneer je die gevoelens in je gebed brengt, verandert er dan iets aan? Zo ja: wat dan en waarom? Zo nee: waarom niet?

Werkvorm: schrijfronde

- Vorm groepjes van 4-5 personen.
 - Ieder beantwoordt voor zichzelf deze vraag op een vel papier.
 - Geef vervolgens het antwoord door aan degene die naast je zit. Die leest wat de ander geschreven heeft en schrijft daar een reactie op.
 - Geef vervolgens weer door en herhaal dit tot ieder zijn eigen blaadje weer heeft.
 - Bespreek één voor één de resultaten van de schrijfronde.
 - Zorg er met elkaar voor dat alle papieren besproken worden. Let goed op de tijd!
6. Probeer eens te achterhalen bij broeders en zusters uit verschillende generaties, hoe belangrijk gevoel voor hen is. Bijvoorbeeld voor het maken van keuzes.

Werkvorm: interview

- Interview leden uit de gemeente hierover.
 - Bespreek deze interviews een volgende bijbelstudieavond.
 - Of schrijf hierover een verslag in het plaatselijk kerkblad.
7. Bespreek Filippenzen 4:6-7.

Werkvorm: Zweedse methode

Geef een kopie van deze tekst en laat ieder dit voor zichzelf lezen en met behulp van tekens aangeven wat hij/zij ervan vindt:

- Een ? als iets onduidelijk is: je begrijpt het niet.
- Een ! als er een lichtje gaat branden: nu begrijp je het!
- Een → als een gedeelte je raakt.
- Onderstreep wat volgens jou de kern van deze bijbeltekst is.
- Bespreek in kleine groepjes punt voor punt waar tekens geplaatst zijn.

Bespreek met elkaar de volgende vraag:

Gods Woord roept ons op om álles in gebed bij Hem te brengen, dus ook ál je gevoelens. Doe jij dat werkelijk? Waarom (niet)?

8. De zelfbeproeving rondom de avondmaalsviering is vaak op concrete zonden gericht. Even belangrijk is om te beseffen met welke gevoelens je nog zit; bijvoorbeeld: woede, verdriet, wraak, frustratie, irritatie, teleurstelling – en hoe diep deze gevoelens zitten. Wat betekent het avondmaal voor deze gevoelens?

Werkvorm:

- Vorm kleine groepjes.
- Ieder schrijft voor zichzelf een reactie op deze vraag op papier.
- Wissel het geschrevene aan elkaar uit en bespreek het.
- Breng met elkaar de gevoelens die bovenkomen bij de Vader in de hemel.

9. Het avondmaal is bij uitstek een moment om te overdenken hoe God je leven zegent. Welke gevoelens je hierover hebt: blijdschap, geluk, energie, zin, liefde, geduld – en hoe diep die gevoelens zitten. Wat betekent het avondmaal voor deze gevoelens?

Werkvorm:

- Vorm kleine groepjes.
- Ieder schrijft voor zichzelf een reactie op deze vraag op papier.
- Wissel het geschrevene aan elkaar uit en bespreek het.
- Dank de Vader in de hemel voor genoemde gevoelens van blijdschap, geluk etc.

Literatuur:

- A.L.Th. de Bruijne, *Affect en effect. De betekenis van een bijbelse spiritualiteit voor de christelijke ethiek in een (post-)seculiere context* (Inaugurale rede – verschijnt binnenkort).
- Martin Kamphuis, *Weg van Boeddha. Het einde van een pelgrimsreis*, Ark Amsterdam, 2001.
- H.W. de Knijff, 'Mensen verliezen zich in hun gevoel', in: *CV Koers*, januari 2008.
- Frits de Lange, *De armoede van het zwitserlevengevoel. Pleidooi voor een beter ouder worden*, Meinema Zoetermeer, 2008.
- Stefan Paas, *De emotiemens. Mensen van nu*, Zendtijd voor Kerken Hilversum, 2005.
- Timon Ramaker, *Vrij om te kiezen. Keuzes maken in een mediacultuur* (CHE Reeks), Boekencentrum Zoetermeer, 2009 .
- Jan van der Stoep, Roel Kuiper, Timon Ramaker (redactie), *Alles wat je hart begeert? Christelijke oriëntatie in een op beleving gerichte cultuur* (Verantwoording – Christelijke Wijsgerige Reeks), Buijten en Schipperheijn Motief Amsterdam, 2007.
- Joël Valk, 'Leven voor de belevenis', in: *CV Koers*, januari 2008.
- Boele P. Ytsma, *Van de kaart. Manifest van een gepassioneerde twijfelaar*, Boekencentrum Zoetermeer, 2009.