

Bemoedigen

Een tijdje geleden was er een landelijke actie waarin we opgeroepen werden elkaar complimenten te geven. Ieder mens heeft het nodig om zo af en toe een schouderklopje te krijgen. Er is een gezegde “het zijn de kleine dingen die het doen”. Wij allen zijn in staat om deze “kleine dingen” te doen, aanrakingen van menselijkheid. Kleine dingen, met grote gevolgen!

Wat is bemoedigen?

In het woordenboek staat “iemand moed inspreken, met moed bezielen”. Een andere definitie zou kunnen zijn; een manier van uitdrukken die iemand stimuleert om volledig mens te zijn.

Bemoedigen is geen techniek die je onder de knie moet krijgen, maar een gevoeligheid voor mensen.

We bemoedigen elkaar vaak door woorden. Er schuilt een enorme kracht in het gesproken woord, zowel ten goede dan wel ten kwade. In het scheppingsverhaal zien we dat “God sprak en het was”. De woorden van God creëerden de schepping. Woorden hebben dus een scheppende kracht. Maar het is niet alleen door woorden dat we kunnen bemoedigen, ook door het luisteren. En natuurlijk door iets voor iemand te doen.

Bron van bemoediging.

Bij veel in het leven geldt dat we niet iets kunnen geven als het zelf niet ontvangen hebben. Wij kunnen putten uit de bron van bemoediging, dat is God Zelf. (zie 2 Kor.1:3,4). Wanneer je in de Bijbel het woord *vertroosting* leest staat er in het Grieks *paraklesis* en dat woord is verwant aan het woord *parakletos* dat voor de Heilige Geest gebruikt wordt. Ik denk dat de diepste bemoediging in ons leven komt door de kracht van de Heilige Geest. Regelmatig wandel ik mijn “gebedspad”, een weggetje bij ons in de buurt tussen de weilanden door. Wanneer ik dan de aanwezigheid van God een klein beetje mag ervaren geeft mij dat moed en word ik door God Zelf bemoedigd!

Wat is er voor nodig om uit Gods Bron te kunnen putten? Twee dingen, stilte en tijd. Elementen die schaars geworden zijn. Een uitdaging voor ons westerse christenen om zowel stilte als tijd met God en Zijn Woord een plaats in ons leven te geven.

Doel van bemoedigen

Ik geloof dat het doel van bemoedigen is dat we door de dingen die we doen en zeggen de ander helpen dichter bij de Here Jezus te komen. Of je nu thuis bent, of in de gemeente of op je werk, dezelfde uitdaging ligt er in het omgaan met mensen. In het ontmoeten van elkaar ligt er de gelegenheid om te bemoedigen.

Bemoedigen van onze kinderen

Dat we ook onze kinderen kunnen bemoedigen ligt niet altijd voor de hand. Dat is wel te verklaren, met je eigen kinderen leef je in één huis en je ziet niet alleen hun leuke kanten, maar maakt ook dagen mee dat je ze achter het behang zou willen plakken (en zij soms jou ook...). Ik wil enkele gedachten geven rondom het bemoedigen van kinderen.

- Een kind is vaak gevoeliger voor de houding van z'n ouders dan voor woorden. De lichaamstal, de toon van je stem, je gelaatsuitdrukking. In dit alles kun je je kind bemoedigen. Wanneer je kind uit school komt en enthousiast iets wil vertellen, kun je gewoon blijven koken, of je neemt even de tijd door samen aan tafel te zitten en te luisteren.
- Het klinkt nogal vanzelfsprekend, maar wij kunnen onze kinderen bemoedigen door ze tijd te geven. En tijd is schaars dezer dagen. Niet alleen zijn vaders en moeders druk in de weer met werk, bijscholing, gemeentewerk, sport, ook de kinderen zijn bij allerlei zaken betrokken; muziekschool, tekenacademie, sport. De totaalsom is dus dat in heel wat gezinnen het huis leeg staat. De tijd die men samen doorbrengt, is meestal strikt georganiseerd. Temidden van al die drukte is het soms nodig stil te gaan bij onze prioriteiten, onze relaties. En niet alleen onze jonge kinderen hebben die bemoediging nodig, ook onze tieners. Het kan soms fijn zijn om iets te doen met één van je kinderen, quality time! Ik ben dit jaar voor het eerst samen met onze dochter van 17 een weekendje weg geweest en dat was bemoedigend voor ons allebei.

We bemoedigen onze kinderen door tijd voor ze te maken, door naar ze te luisteren. Nu nog onze mannen, vrouwen....

Bemoedigen in het huwelijk

Wanneer heeft u het voor het laatst gezegd wat u leuk, lief of mooi vindt aan uw partner? Man en vrouw zijn hetzelfde dat ze graag erkenning willen voor wat ze voor elkaar en het gezin doen. Ieder heeft behoefte aan letterlijk en figuurlijk een aai over de bol te krijgen. Een effectief middel om onze relatie te verbeteren is dus elkaar die aai over de bol te geven, bemoedigen.

Bemoediging werkt het beste in een huwelijk wanneer we kansen grijpen in plaats van creëren. Dit kan gebeuren in het hele gewone samenleven van elke dag. Man en vrouw zijn verschillend en hebben op verschillende terreinen behoefte aan bemoediging. Dit is natuurlijk in z'n algemeenheid gesteld. In het boek "Wat wil hij, wat wil zij" worden deze behoeften uitgewerkt. Ik beperk me nu tot het noemen van de drie voornaamsten behoeften van een vrouw: genegenheid, met elkaar in gesprek zijn en dat de man toegewijd is aan het gezin. De drie voornaamsten behoeften van een man in het huwelijk zijn volgens W.Harley: seksuele bevrediging, bewondering (dat zijn vrouw trots op hem is) en vrede, rust (een goed lopend huishouden).

Om elkaar te kunnen bemoedigen is het van belang elkaars behoeften te kennen en hier samen over te praten. Het samen lezen van een boek rond dit onderwerp, het volgen van een marriage course kunnen hierbij hulpmiddelen zijn.

Omdat ik nogal praktisch bent ingesteld, geef ik enkele tips.

- Belangrijk voor de sfeer samen is het moment van de eerste begroeting als een van beiden thuiskomt. Wees je dan bewust van de verwachting van de ander.
- Benoem de positieve dingen, al lijken ze zo vanzelfsprekend.
- Verras de ander eens. Dit hoeven geen dure juwelen te zijn, een liefje brief onder het kussen of in de brooddoos, zomaar een telefoontje overdag om te zeggen dat je haar stem even wilde horen....

Bemoedigen in de gemeente

God heeft de gemeente onder andere ingesteld als een instrument om elkaar te bemoedigen. Daarbij wil God niet alleen gebruik maken van de voorganger of de oudsten, nee, u en mij wil God gebruiken.

Hoe kan zoiets gestalte krijgen in de gemeente?

Ik denk dat het belangrijk is dat we in de eerste plaats leren om echt met elkaar om te gaan, onze maskers moeten af. Ik bedoel niet te zeggen dat we onze diepste gevoelens maar aan iedereen vertellen, maar we moeten ons niet anders voordoen dan we zijn. Wanneer we een studie geven over bijvoorbeeld gebed en we worstelen in ons eigen leven met gebed, mogen we dit eerlijk zeggen, in plaats van de anderen te doen laten geloven dat we echte bidders zijn. Of eerlijk zijn dat er soms moeilijk tijden in je leven, in je huwelijk zijn en dat het niet altijd roze geur en maneschijn is.

Ook moeten we elkaar aanvaarden zoals God ons in Christus heeft aanvaard en elkaar zeker niet beoordelen op uiterlijke zaken. Dan kunnen we met elkaar een plaats creëren waar ruimte is voor een ieder. De leiders in een gemeente kunnen in dit alles een belangrijke rol spelen; een gemeente gaat op haar leiders lijken. Zijn zij echt – zonder schone schijn en maskers op – en aanvaarden zij de ander zoals hij is, dan is de kans groter dat de gemeente oog krijgt voor het bemoedigen van elkaar.

Enkele tips om u te helpen het bemoedigen concreet te maken:

- Wanneer een gemeentelid geconfronteerd wordt met een ernstige ziekte of de dood van iemand vinden we het allemaal moeilijk daar goed op te reageren. De ander te laten weten dat je niets te zeggen hebt doet meer deugd, dan doen alsof er niets aan de hand is.
- Geef aandacht aan hen die achter de schermen werken en maak die persoon eens een compliment.
- Ga met een ingesteldheid naar de dienst van “wie zou ik vandaag kunnen bemoedigen?”.
- Een klein gebaar, een kaartje, telefoontje, schouderklopje (letterlijk) kan veel voor iemand betekenen.
- Vertel het de persoon zelf dat je vindt dat hij iets goeds gedaan heeft. Of wanneer je ziet dat iemand een bepaalde gave heeft. We zijn zo vaak bang dat de ander trots zou worden en onthouden elkaar daarom onze complimenten.

Ik hoop dat we met elkaar bezig kunnen zijn om ons als levende stenen door God te laten gebruiken tot Zijn eer en de opbouw van elkaar. Best moeilijk, maar het proberen waard. Want “Hij die in ons een goed werk is begonnen, zal dit voortzetten tot de dag van Christus Jezus” (naar Fil.1:6).

Bemoedigen van alleengaanden

Waarom aparte aandacht voor alleengaanden? Omdat zij eenzaam zijn, zielig? Nee, maar omdat ik merk dat er niet altijd fijngevoelig omgegaan wordt met de specifieke situatie van de alleengaande binnen de gemeente.

De alleengaande wordt vaak wel bekeken als iemand die anders is, een beetje zielig. Ik denk dat de beste manier van bemoedigen ligt door in de eerste plaats de alleengaande te zien als een persoon, een mede-christen en tenslotte als iemand die ongehuwd of gescheiden is.

Ook wordt er in de gemeente wel eens van uitgegaan dat iemand die alleengaande is tijd genoeg heeft en dus gevraagd kan worden voor diverse activiteiten binnen de gemeente. Het spreekt vanzelf dat deze vooronderstelling niet klopt en het getuigt van fijngevoeligheid door niet te veronderstellen dat de alleengaande ten alle tijde inzetbaar is.

Een ander misverstand is dat de alleengaande beter in staat is om eens op bezoek te komen, omdat hij alleen is. Ook al is dit in praktische zin wel zo, het is voor iedereen toch plesant om bezoek te krijgen?

Binnen de gemeente ligt veelal de nadruk op het huwelijk en gezin. Het is fijn als er ook voor hen die alleengaand zijn gebeden wordt of specifiek aangesproken worden in een preek. Niet vanuit het idee dat deze “zielige” mensen ook eens aandacht moeten krijgen, maar vanuit het gezichtspunt dat ieder aandacht verdient in de gemeente en dat getrouwd zijn niet de norm is om erbij te horen!

Het zou ook goed zijn wanneer de gezinnen wat meer van hun eilandjes cultuur afkomen. Ook gezinnen onderling zouden meer open moeten staan voor elkaar. Wij zijn één van de weinige culturen waar kinderen enkel opgevoed worden door hun eigen ouders. De meeste kinderen, vooral in het Midden Oosten en Azië, hebben meerdere opvoeders. Doordat onze gezinnen zulke gesloten forten zijn, hebben de alleengaanden ook weinig kansen om betrokken te zijn bij een gezin. Wij hebben elkaar nodig en dat geldt voor iedereen, of je nu alleengaande of getrouwd bent.

Ten slotte

Ik hoop dat ik duidelijk heb kunnen overbrengen dat een ieder aandeel kan hebben in het bemoedigen van de ander. Je hoeft er niet voor geleerd te hebben, het gaat om de ingesteldheid van je hart. Bemoedigen begint bij het moed putten uit de bron van God en dan mag je die ontvangen moed doorgeven! Dat is bemoedigen. Wanneer een ieder de nieuwe moed die hij van God ontvangen heeft, doorgeeft aan een ander, krijg je een estafette loop van be(moed)igen.

Wij allen hebben elkaar nodig. Hans Bouma zegt het heel treffend in “Goed dat je er bent”:
”Dat je de andere mensen nodig hebt, kun je maar beter toegeven. Mens zijn betekent nu eenmaal **samen** mens zijn. Je maakt deel uit van een compositie, de compositie “menschheid”. Alleen waarin je hierin meespeelt zit er muziek in je. Wij allen kunnen een instrument bespelen; door je door God te laten bemoedigen en vanuit die rust elkaar te bemoedigen. Hoor je de muziek al?

Janke Bos