

Preek over “Ik hou van me!”

Psalm 139: 1-18, Mattheus 13:44,45

*Zou je wel iemand anders willen worden, zo iemand als jezelf,
maar met meer moed, meer overtuiging, iets meer talent, iets meer liefde,
of uzelf met iets minder achterdocht, iets minder twijfels, iets minder onzekerheid.
U zelf, iets minder zwak, of met iets meer haar, een beetje minder neus, iets meer
borst, iets minder bil, uzelf iets minder ontevreden –
want dat is volksvijand nr. 1: ontevredenheid.
En die zit niet in het ziekenfondspakket. Ontevredenheid krijg je niet vergoed.
Je krijgt het alleen op je brood: een boterham met ontevredenheid. En die smaakt
naar niks. Wees dan toch maar liever jezelf!
En dan moet je maar dit bedenken; kleine ogen kunnen het heel ruim zien, flaporen
kunnen de mooiste dingen horen, een mager nekkie kun je uitsteken, smalle
schouders kun je ergens onder douwen, korte dikke armen kunnen heel dicht en
warm om iemand heen, met O-benen kun je recht door zee en met platvoeten kun je
heel hoog zingen.*

De conferencier Paul van Vliet verwoordt hier prachtig het gevoel van heel veel mensen. Ik wou dat ik iemand anders was. Was ik maar slank..., was ik maar een held..., was ik maar een artiest..., was ik maar knap..., was ik maar de baas..., was ik maar een topvoetballer..., had ik maar meer krullen..., of had ik maar geen krullen..., en zo kun je nog wel even doorgaan.

Ik wil vandaag graag met u nadenken over een gevoelig onderwerp: hoe kijken we naar onszelf. En we vragen ons dan af waar we onze gedachten over onszelf door laten voeden en we kijken uiteraard ook hoe de bijbel ons leert naar onszelf te kijken. Veel mensen, en ik weet zeker ook hier in de kerk, worstelen met een negatief zelfbeeld. Voelen zich onzeker en hebben het idee dat ze in de schaduw staan van anderen.

Ik wil eerst drie ongezonde criteria voor zelfaanvaarding met u bespreken.

1) Lichamelijke criteria

Hoe zie ik er uit? Nog niet zo lang geleden zond de t.v. 2 programma's uit, nl. Beperkt houdbaar en Lijf en leed. Ze lieten zien hoe in onze tijd het menselijk

lichaam bijna een afgod is geworden. Maarten Luther sprak over het menselijk lichaam als een madenzak. Alsof alleen onze geest belangrijk was. Dat lijkt me trouwens ook in strijd met de bijbel. Vandaag is ons lichaam niet eens meer een tempel maar een kathedraal. Alles moet perfect zijn. We doen aan de slanke lijn, we doen aan fitness, we poetsen onze rimpeltjes weg, om het ouder worden tegen te gaan. En als het moet gaan we onder het mes om de oneffenheden weg te laten halen. In tv programma's als Extreme Make Over zien we hoe mensen volledig verbouwd worden en vervolgens getuigen hoe gelukkig ze daar van geworden zijn. In modebladen staan foto's van prachtige vrouwen. Maar zelfs deze vrouwen zijn niet mooi genoeg en daarom bewerken we de foto's, passen borsten en heupen aan zodat de vrouw er volledig volgens de laatste mode opstaat. Wij staren ons blind op deze perfecte foto's van mensen die er in werkelijkheid niet eens zo uitzien en voelen ons gefrustreerd. Niemand voldoet aan deze ideaalbeelden. En al ben je gezegend met een prachtig lichaam. Laat dan je zelfwaarde er niet vanaf hangen. Want je houdt het niet vol. Ook knappe meiden blijven niet knap en sportieve flitsende knapen blijven niet flitsend. Platte buiken, met of zonder blokjes, blijven meestal niet plat en er komt een moment dat iemand met een sportief lijf moet erkennen dat het allemaal niet meer zo soepel gaat. Wie zijn of haar knappe uiterlijk als basis voor zelfaanvaarding hanteert verliest het altijd. Die kiest er voor om een groot deel van z'n leven ontevreden te zijn omdat je niet meer voldoet aan het ideaalplaatje wat je jezelf of een ander je heeft voorgehouden.

Bovendien, wie bepaalt eigenlijk wat mooi is? Als je de schilderijen van de 18^e en de 19^e eeuw bekijkt dan zie je dat vrouwen nogal mollig worden geschilderd met kleine borsten. Vandaag moet je mager zijn, maar je borsten moeten groot en vol blijven. Gelukkig kunnen siliconen daarbij helpen. 't Is allemaal nep en ik hoop dat we dat goed in de gaten hebben. In China willen vrouwen zo blank mogelijk zijn, want de armen werken op het veld en zijn bruin. De rijken zijn blank. In ons land doen we krampachtig ons best om zo bruin mogelijk te zijn en brengen daarom uren onder zonnebanken door.

2) Maatschappelijke criteria

Het eerste ongezonde criterium was dus lichamelijk, het tweede is maatschappelijk. Hiermee bedoel ik dat we ons zelfbeeld laten afhangen van de dingen die onze omgeving of de maatschappij ons oplegt. Dan gaat het over intelligentie, creativiteit,

bekwaamheden, sociale vaardigheden, het kunnen leggen van contacten, etc. Deze dingen zijn een garantie voor een succesvolle loopbaan en mis je deze eigenschappen dan stel je minder voor.

Voor anderen is het verwerven van bezit een levensdoel. We kennen allemaal die verhalen wel: de burens een nieuw bankstel, dan wij ook. Je vriend een nieuwe auto dan ben je niet eerder tevreden voordat jezelf er ook een hebt. Geld en bezit worden zodoende een middel om sociaal aanzien te verwerven.

En dan heb je nog de sociale rollen die je niet mag vergeten. Een meisje van 25 krijgt dan te horen dat het toch wel tijd wordt voor verkering. Straks blijft ze over. Deze sociale druk kan zo groot worden dat er minderwaardigheidsgevoelens ontstaan.

Opvoeding is hier ontzettend belangrijk. Ouders hebben de neiging dingen van hun kinderen te vragen die ze zelf graag wilden maar niet konden. Zo kun je onbewust een last op je kind leggen. Ook vrienden spelen een belangrijke rol. Kinderen doen soms dingen die helemaal niet bij hen passen, alleen om bij de groep te horen.

3) Geestelijke criteria

Het derde en laatste ongezonde criterium is van geestelijke aard. Dan hebben we het dus over ons leven als christen. Ook in de kerk is er de neiging elkaar de 'geestelijke maat' te meten. In Reformatorische kringen is zondebesef het bewijs van een goed christen zijn. Hoe meer besef van je eigen ellende hoe beter. Je meet elkaar er aan af. In Charismatische kring is dat het spreken in tongen of het ontvangen van woorden van God. Wie dat niet heeft is tweederangs. Je hoort er dan niet bij. Zo kunnen wij ook elkaar de maat meten: hoe vaak kom je in de kerk, zit je op vereniging of Bijbelkring, wat doe je wel of niet op zondag. De dingen die wij elkaar opleggen kunnen iemand het gevoel geven er niet bij te horen.

Drie ongezonde criteria, lichamelijk, maatschappelijk en geestelijk. Samenvattend zou je kunnen zeggen dat je negatief over jezelf denkt omdat je je eigen binnenkant vergelijkt met de buitenkant van een ander. Van jezelf weet je namelijk alles, hoe je denkt, hoe je je voelt, waar je blij van wordt en verdrietig. Van de ander weet je niet alles. Een fotomodel zie je van buiten, je collega zie je op z'n best in de rol die hij vervult en de dominee die zo mooi bidt en daarom wel een perfect christen moet zijn maak je 's morgens niet mee als hij chagrijnig aan de ontbijt tafel zit.

Hoe dan ook, jezelf vergelijken met een ander is een frustrerende en ziekmakende bezigheid.

Het wordt tijd om in de bijbel te gaan kijken hoe God wil dat we naar onszelf kijken. Zojuist hebben we Matt. 13: 44-46 gelezen.

Twee korte gelijkenissen die op het eerste gezicht hetzelfde vertellen. Iemand vindt iets kostbaars. In de eerste gelijkenis een schat, in de tweede gelijkenis een parel. In beide gelijkenissen verkoopt die persoon alles wat hij heeft om dat kostbare te kunnen bemachtigen. Toch zijn er verschillen.

In de eerste gelijkenis staat dat het Koninkrijk gelijk is aan schat. Dan zou je verwachten dat er in de tweede gelijkenis zou staan dat het Koninkrijk gelijk is aan een parel, maar dat staat er niet. Er staat dat het Koninkrijk gelijk is aan een koopman. In de eerste gelijkenis gaat het over een mens die de schat van het Koninkrijk vindt. Als hij ontdekt hoeveel het waard is om God te kennen dan wordt dat het allerbelangrijkste. Hij heeft er alles voor over om die schat te bemachtigen.

Als in de tweede gelijkenis staat dat het Koninkrijk gelijk is aan een koopman, dan is God die koopman. Een koopman die parels zoekt. En die parels zijn wij, dat zijn mensen. God heeft er alles voor over om ons, parels, te kunnen kopen. En dat heeft God gedaan. Hij heeft de hemel leeg gegeven om ons te kunnen vrijkopen. God gaf alles wat Hij had, zijn eigen Zoon. Dat zegt iets over onze waarde! We zijn parels. Elly en Rikkert zongen het al:

Weet je dat je een parel bent, weet je dat je van waarde,
weet je dat je een parel bent, een parel in Gods hand!

In de eerste gelijkenis gaat het dus over een mens die God vindt. In de tweede gelijkenis gaat het over God die mensen vindt!

God vind je waardevol en dat is een veel gezondere basis voor zelfaanvaarding dan die criteria die wij net hebben bekeken.

Dat God ons waardevol vindt blijkt uit 3 dingen:

1) Hij heeft ons geschapen

God is betrokken bij ieder individu. In *Psalm 139* prijst David God vanwege het feit dat God hem helemaal kent. God kent en doorziet onze gedachten (1,2), Hij ziet onze daden (3) en kent onze woorden (4). God vormde ons in de moederschoot (13-15) en kende al onze levensdagen voordat ze bestonden (16). Omdat God ons uniek

heeft geschapen mogen we weten dat Hij ons ook heeft gewild zoals we zijn met een uniek karakter, unieke gevoelens, unieke gaven en talenten.

2) Hij heeft onze zwakheid aanvaard

Het tweede is dat God onze zwakheid heeft aanvaard. In Romeinen 5:8 staat:

Maar God bewees ons zijn liefde doordat Christus voor ons gestorven is, toen wij nog zondaars waren.

Dat moet je eens op je laten inwerken. God bewees zijn liefde toen wij nog zondaars waren. Gods perfecte liefde, Gods onvoorwaardelijke liefde, was er toen wij in onze slechtste staat waren, nl. toen wij nog zondaren waren. De schrijver Philip Yansey schreef in zijn boek 'Genade wat een wonder' over deze tekst: als God met zijn perfecte liefde ons lief heeft in onze slechtste staat dan is er niets in ons gedrag wat ervoor kan zorgen dat God meer van ons gaat houden. Hij heeft ons lief met zijn perfecte liefde! Meer dan perfect bestaat niet. Maar dan is er ook niets in ons gedrag wat maakt dat God minder van ons gaat houden. Hij had ons lief toen wij op z'n aller slechtst waren. Toen wij nog zondaars waren. Slechter dan slecht kunnen we niet worden. Het feit dat we aanvaard zijn door God mag voor ons de tweede basis zijn waarom we onszelf aanvaardden.

De derde basis is:

3) God investeert in onze vernieuwing

Het feit dat God ons de Heilige Geest geeft om ons leven te vernieuwen laat ook zien hoe waardevol we zijn in Gods ogen. God wilde ons niet alleen verlossen van de zonde, maar Hij wil ons ook vernieuwen. God heeft de Heilige Geest gegeven om ons meer en meer gelijkvormig te maken aan de Here Jezus. God is met ons bezig. Hij heeft het er niet bij laten zitten, toen wij in zonden vielen. Hij kneed ons als een pottenbakker, om ons te vormen. En weet dit, een pottenbakker gooit zijn klei nooit weg. Als er iets mis gaat begint hij overnieuw. Zo geeft God het ook niet op om van ons de mens te maken zoals Hij in gedachten had.

Het is belangrijk dat wij ons realiseren dat de bijbel er van uit gaat dat we van onszelf houden. In veel kerken wordt na de wetslezing iedere zondag als samenvatting van de wet gezegd dat we God moeten liefhebben boven alles en onze naaste als onszelf (Marcus 12:31) en Paulus zegt in Efeze 5 dat niemand zijn eigen vlees haat.

Dat wil dus zeggen dat het normaal is dat we van onszelf houden. Ik geloof dat ieder mens van zichzelf houdt. Zelfs mensen die het moeilijk vinden zichzelf te accepteren. De reden dat je jezelf niet accepteert is nl. dat je van jezelf houdt. Zelfliefde en zelfacceptatie zijn verschillende dingen. De bijbel gaat eenvoudigweg uit van zelfliefde.

Ik kwam eens deze wijze les tegen:

Aanvaard wat je niet veranderen kunt....

Verander wat je niet aanvaarden kunt....

En weet deze 2 dingen goed van elkaar te onderscheiden.

Laten we eens samenvatten:

We hebben gezien dat er in onze samenleving dingen zijn die bewerken dat we negatief naar onszelf kijken en we hebben geprobeerd daar vanuit de bijbel een antwoord op te formuleren.

Maar ja, we kunnen niet zo maar even de knop omzetten. Als je al tijden een negatief zelfbeeld hebt ontwikkeld dan is dat niet zomaar verholpen. Er zal een strijd gaande zijn tussen ons verstand en gevoel. Met ons verstand weten we nu wat God ervan vindt, maar we voelen dat nog niet zo. Toch zijn het onze gedachten waar de verandering begint. Romeinen 12:2 roept ons op om niet gelijkvormig te worden aan de wereld, maar hervormd te worden door de vernieuwing van je denken.

Letterlijk staat er: ga niet in het schema van deze wereld!

Waarmee vullen we onze gedachten? Dat is een keuze. Vullen we onze gedachten en laten we ons zelfbeeld bepalen door wat de wereld aanreikt of laten we Gods gedachten over ons onze gedachten worden.

Ik weet het wel, dat gaat niet van de ene op de andere dag. Gedachten en patronen kunnen vastgeroest zitten. Zoals een moer vastgeroest kan zitten op een bout. Er zit geen beweging in. Wat je dan doet is dat je er olie opgooit en je probeert het nog eens. Na lang wrikken komt er beweging in. De moer raakt los. Eerst gaat het moeizaam, maar hoe meer je heen en weer wrikt en de olie z'n werk laat doen. Hoe soepeler het gaat.

Zo is het ook met onze gedachten. Begin je gedachten te vullen met Gods gedachten over jezelf. Zeg het maar tegen de spiegel: Ik ben door God gemaakt en gewild, ik

ben een parel, God heeft mij lief, zelfs als ik zondig, God kneed mij als een pottenbakker en Hij gooit mij nooit weg, Hij begint steeds weer opnieuw!

De Heilige Geest wil je leren deze waarheid eigen te maken. Hij wil net als die kruipolie bij die bout, de gedachten die er niet horen losmaken.

En als we dit moeilijk vinden dat mogen we als broers en zussen elkaar hierbij helpen. Door elkaar niet te bekritisieren maar te bemoedigen. Door waardering te hebben voor elkaars gaven en talenten. Door elkaar te laten merken dat we niet alleen door God geliefd zijn, maar ook door elkaar. En het is ook echt geen schande als je het dan nog moeilijk vindt om het jezelf eigen te maken. Zoek dan contact met een goede christelijke hulpverlener. Het is niet nodig om je de rest van je leven ongelukkig te voelen met jezelf.

Wat zou het geweldig zijn als we allemaal zover komen dat we kunnen zeggen:

Jezus houdt van mij,

En mijn broers en zussen in de kerk houden ook van mij,

En ik.... het klinkt misschien een beetje gek....ik houd ook van mij!

Amen

Maart 2010

G.P. Hartkamp

Wapenveld