

Preek 'ik hou van me' Psalm 139:13-16,23-24, Rom. 12:1-2

Broers en zussen, jong en oud,

Tijdens onze 16+ catechese hebben we verschillende onderwerpen met elkaar besproken dit seizoen. Tijdens de voorbereiding van deze dienst hebben we het er met elkaar over gehad welk onderwerp we graag in de dienst aan de orde zouden willen laten komen. Al gauw kwamen we toen bij het thema 'Ik hou van me' uit. Tijdens de catechese-avond over dit onderwerp hebben we open en eerlijk met elkaar gesproken over de invloed van de media en reclamewereld op de manier waarop je naar jezelf kijkt. En uiteraard hebben we ook geprobeerd antwoorden vanuit de bijbel te geven. Ik weet dat ik in 2010 ook al een keer gepreekt heb over dit thema, het kan dus zijn dat bepaalde dingen in deze preek u bekend voor komen, maar blijkbaar is het zo actueel dat het geen kwaad kan het nog een keer te belichten.

De eerste vraag die ik heb gesteld aan de catechesegroep was: *hou je van jezelf?* Toen was het wel even stil. Niet iedereen had daar al wel eens over nagedacht. En natuurlijk was het ook niet heel makkelijk om zo open in de groep te zeggen dat je van jezelf houdt, of dat je niet van jezelf houdt. Want is dat niet een beetje gek om van jezelf te zeggen?

We merkten dat we die vraag ook verschillend opvatten. Want de vraag '*hou je van jezelf*' is een andere vraag dan '*accepteer je jezelf*'. Het is heel goed mogelijk dat je wel van jezelf houdt, maar dat je het juist dáárom moeilijk vindt om jezelf volledig te accepteren. We ontdekten dat het in de bijbel helemaal niet gek is om van jezelf te houden. In ons nuchtere Nederland met z'n 'no-nonsense-doe-maar-normaal' mentaliteit klinkt het al gauw hoogmoedig als je zegt dat je van jezelf houdt. En onder invloed van het calvinisme zijn we ons er goed van bewust geworden dat we als zondaar geboren zijn en geneigd zijn tot alle kwaad. Onze zondigheid zit er goed ingeramd en de gedachte van 'ik ellendig mens' zorgt er al gauw voor dat we een niet al te positief zelfbeeld ontwikkelen. Maar als Jezus zegt dat we onze naaste moeten liefhebben als onszelf, gaat Hij er klaarblijkelijk van uit dat we van onszelf houden en van onze medemens. Een prachtige balans. Tegen iemand die zichzelf altijd wegcijfert omdat hij of zij zichzelf minder acht dan een ander, zegt Jezus hier: *houd van jezelf, je bent niet minder!* En tegen iemand die zichzelf altijd voorrang

geeft ten koste van zijn naaste, zegt Jezus: *houd van je naaste, je bent niet meer!* Dat is het eerste wat ik graag wil zeggen: Zelfliefde is normaal. Je mag van jezelf houden. Ook Jezus gaat daar van uit.

Maar of je jezelf ook accepteert hangt heel sterk af van de criteria die je jezelf oplegt of laat opleggen. En wat mij wel duidelijk is geworden tijdens onze catechese is dat onze jongeren wat dat betreft niet in een makkelijke tijd leven. Via de televisie, internet, de muziekwereld, de reclame in huis-aan-huis-folders en in tijdschriften wordt constant een spiegel voorgehouden hoe de ideale jongen, het ideale meisje, de ideale man of vrouw eruit ziet. De bushokjes in Nederland hangen vol met volslanke dames in lingerie en wat denkt u, zou een opgroeiende tiener zichzelf daarmee vergelijken? Natuurlijk. En onbewust vergelijken ze niet alleen hun eigen maten met deze modepop, maar ze vergelijken ook anderen ermee. Ik weet ook haast wel zeker dat dit niet alleen voor de tieners geldt. Eén van de meisjes in de groep gaf ook aan dat ze zichzelf vaak met anderen vergelijkt. De anderen herkenden dat.

Op t.v. vergapen wij ons aan programma's waarin jonge mensen proberen als popster door te breken of als mannequin. We zijn er getuige van hoe ze worden afgemaakt door jury's en zodoende een deuk in hun zelfbeeld oplopen. En natuurlijk, er zijn ook wel tieners bij waarvan ik me afvraag of er dan niemand in hun omgeving is die hen in bescherming neemt door een tv optreden tegen te houden. Wat doe je jezelf aan, en wat doe je je kind aan. Ik herinner me dat ik toevallig een keer een scene zag waarin een knap meisje die in mijn ogen volslank was te horen kreeg dat ze te dik was. Wat dit met dat meisje doet kunt u raden. Maar wat doet dit met onze kinderen die naar deze programma's kijken denkt u? Ik wil geen kruistocht tegen moderne media houden hoor, maar we mogen ons wel bewust worden van de invloed ervan. Want veel van onze jongeren strekken zich uit naar het ideale gewicht, of de ideale cupmaat, en als je daar niet aan voldoet laat je jezelf een negatief zelfbeeld aanpraten. Tussen twee haakjes, het is maar zeer de vraag of de dames die we zien in bladen en op websites er werkelijk zo uitzien. Foto's zijn tegenwoordig makkelijk te bewerken. Oneffenheden zijn zo weggewerkt. Het absurde is dat we onszelf dus vergelijken met iemand die in werkelijkheid niet eens bestaat. En mocht ze wel bestaan, dan weet ik zeker dat ze dit uiterlijk maar een beperkt aantal jaren weet vol te houden. Want de tijd haalt je zeker in.

Tot nu toe hebben we het vooral over meisjes gehad, maar denk niet dat dit voor

jongens niet geldt. Misschien ligt de nadruk iets minder op schoonheid en meer op stoer zijn, gespierd zijn, sportief zijn, maar het principe is natuurlijk gewoon hetzelfde. Het enige verschil zit misschien hierin dat jongens minder druk zijn om zichzelf met andere jongens te vergelijken. Ze zijn minder jaloers. Maar zij maken liever indruk op de dames. Daar zijn het haantjes voor. Jongens leggen meer nadruk op scoren. Sportprestaties bijvoorbeeld of bezit. De nieuwste I-phone of I-pad, de snelste scooter, een flitsende auto, de mogelijkheid om veel geld uit te kunnen geven, allemaal hebbedingetjes die aanzien moeten geven.

Nu hebben we net twee gedeelten gelezen, die naar mijn mening, ons iets te zeggen hebben over het onderwerp van vandaag. Het 1^e gedeelte was Psalm 139. We hebben net uit de NBV vertaling gelezen. In de NBG vertaling staat boven deze psalm 'Gods alwetendheid der vromen troost'. Die zin is er door de vertalers boven gezet en hoort dus eigenlijk niet echt tot deze psalm, maar ik vind dit wel een heel mooie samenvatting. God is alwetend. Hij weet alles. En die alwetendheid mag ons tot troost zijn. Veel mensen vinden het idee dat God alles van je weet bedreigend. God kent dus ook mijn gedachten en Hij kent ook mijn stiekeme zonden. Dat klopt, dat betekent alwetendheid. Maar die alwetendheid is geen bedreiging maar troost. God weet alles van je, maar ondanks dat, houdt Hij van je, met zijn perfecte liefde. Je kunt Hem niet verrassen met nog een verborgen zonde. Volgens Romeinen 5:8 houdt God van ons toen wij nog zondaren waren. Gods perfecte liefde is er voor ons mensen terwijl wij op z'n slechts waren! Onze zonden doen Gods liefde niet minder worden. Hij weet het allang. Hij is alwetend en toch houdt Hij van ons. Ik heb het al wel eens vaker gezegd in een preek: als onze zonden Gods liefde niet doen afnemen, dan kunnen wij Zijn liefde voor ons ook niet verspelen. Hij heeft ons lief met Zijn perfecte liefde toen wij op z'n allerslechts waren. Maar we moeten ook niet denken dat ons goede gedrag bewerkt dat God meer van ons gaat houden. God houdt onvoorwaardelijk van ons met Zijn perfecte liefde. Perfectere liefde bestaat niet en kan dus ook niet meer worden.

Nu zegt Psalm 139 van die prachtige dingen over de mens. Woorden die we graag op geboortekaartjes zetten:

U was het die mijn nieren vormde, die mij weefde in de buik van mijn moeder. Ik loof U voor het ontzaglijke wonder van mijn bestaan, wonderbaarlijk is wat U gemaakt hebt. Ik weet het tot in het diepst van mijn ziel.

Voor onze kleine kinderen vinden we het niet zo moeilijk om dit geloven. In de kraamtijd zijn we een en al verwondering. Hoe is het mogelijk dat zo'n klein schepseltje mag geboren worden uit één zaadcel en één eicel? Dat moet Gods werk zijn. Maar dit geldt niet alleen voor onze babies, het geldt ook voor onze tieners die onhandig hun lange ledematen onder onze tafels schuiven en overal in huis troep achterlaten. En nog een stap verder, geloven we dit ook van onszelf? Want dit vers heeft het over mij. Mijn nieren..., die mij weefde...., mijn bestaan.... Wonderbaarlijk dat U mij hebt gemaakt.

Misschien is dat wel het eerste dat we mogen leren. God is mijn Schepper en toen Hij mij schiep had Hij daar plezier in. Hij had mij als uniek mens, met een uniek karakter, met unieke gaven en talenten en een uniek uiterlijk, in gedachten. Nergens loopt er op deze aardbol een tweede 'ik' rond. Wij zijn door God gewild. En die onvoorwaardelijke liefde van God voor ons wordt nergens zo duidelijk zichtbaar als op het kruis van Golgotha. Want behalve dat God ons schiep heeft Hij ons ook bevrijd. Om ons te bevrijden van onze gebrokenheid heeft God een enorme prijs betaald. We zijn gekocht en betaald met het leven van Gods Zoon Jezus. Natuurlijk, door naar het kruis te kijken kun je onder de indruk komen van je eigen zondigheid en gebrokenheid. Onze zonden zijn ook zo groot dat de kruisdood van Jezus nodig was, helemaal waar. Maar het kruis mag ons vooral overtuigen van Gods liefde. Zo lief had God mij (!) dat Hij zijn eigen Zoon gaf. Wat een liefde! En dus...wat ben ik een waardevol mens in Gods ogen, dat Hij dit voor mij heeft gedaan! Zo mogen we dus ook naar ons zelf kijken. Ik ben door God geschapen en ik ben door Hem bevrijd. Dat mag de basis zijn voor ons kijken naar onszelf.

De tweede tekst die we net lazen was Romeinen 12, vs. 1,2. *Je moet jezelf niet aanpassen aan deze wereld, maar veranderen door uw gezindheid te vernieuwen, om zo te ontdekken wat God van je wil en wat goed, volmaakt en Hem welgevallig is.* Je moet jezelf niet aanpassen aan deze wereld. De NBG heeft hier 'wordt niet gelijkvormig aan de wereld'. Letterlijk staat er zoiets als 'ga niet in het schema van deze wereld'. Doe niet mee aan wereldse praktijken. Hier kan natuurlijk aan allerlei zondige praktijken gedacht worden, maar ook aan zondig denken en dus ook aan zondig denken over jezelf. Als wij ons zelfbeeld laten afhangen van de criteria die vanuit de media op ons afkomen dan is dat in feite werelds. We hebben net gehoord hoe de Here God naar ons kijkt, maar in plaats van dat we dit de basis voor ons

zelfbeeld laten zijn, worden we beïnvloed door een wereldse manier van denken. Nu roept Paulus ons in de Romeinenbrief op om onze gezindheid – NBG: ons denken – te vernieuwen. Hoe doe je dat: je denken veranderen?

Hier wordt over twee manieren van denken gesproken. Een werelds denken, dan wordt je beïnvloed door de wereld, door dingen van buitenaf. En een vernieuwd denken. Dat is een denken van binnenuit. Want die nieuwe manier van denken gebeurt door de Heilige Geest die in je woont. Als je gelooft in de Here Jezus als jouw persoonlijke Verlosser en Heer dan is dat geloof het werk van de Geest in je hart. En Gods Geest zal vanaf het moment dat je Christus aanvaard hebt, met je bezig gaan en je vormen naar het beeld van Christus. Ook hieruit blijkt trouwens hoe waardevol je bent. God investeert in jou. Hij maakt jouw hart tot een woonplaats van de Heilige Geest en gaat met je bezig, zodat je meer en meer de mens mag worden zoals God je heeft bedoeld. Die verandering is voluit het werk van de Heilige Geest, het is niet een soort 'doe-het-zelf-verbeter-je-leven-cursus'. Niet jij, maar de Heilige Geest bewerkt de verandering. Maar de Geest kan je alleen veranderen als jij Hem toestaat jou te veranderen en jij Hem de ruimte geeft om jou te veranderen? Daarbij wil ik ook meteen zeggen dat die verandering van denken een proces is. Het is niet zo dat iemand die christen wordt van de ene op de andere dag een volledig ander mens is. Je oude-ik, je oude manier van denken steekt nog geregeld de kop op. En als jouw denken over jezelf vooral beïnvloed is door wat de media je aanreikt, dan is dat echt niet zo maar in één keer weg. Het begint met de keuze: wil ik mijn denken laten beïnvloeden door wat de wereld zegt, of wil ik mijn denken laten beïnvloeden door wat God zegt. En dan hoeven we onszelf echt niet meteen helemaal terug te trekken uit de samenleving en wereldvreemd te worden. Maar het begint wel met een keuze welk voedsel je tot je neemt. Laten we ons voeden door Gods Woord of door de wereld? Om ons tot ons denken over onszelf te beperken: Gods woord bevestigt ons in wie we mogen zijn in Zijn ogen, de wereld maakt ons wijs dat we niet voldoen. U mag het gerust vergelijken met de opvoeding van kinderen. Iedereen weet waarschijnlijk dat een kind het nodig heeft om bevestigd te worden. Een kind groeit op tot een evenwichtig persoon als het in de jonge jaren mag ervaren dat het geliefd is door de ouders. Een kind ervaart het geliefd zijn in de gerichte aandacht die het krijgt, in de knuffels die het ontvangt van de ouders en in woorden die de liefde bevestigen. Het doet een kind goed als het mag horen: ik hou van je! Ik kom nog te vaak kinderen tegen die dat nog nooit hebben gehoord uit de mond van hun vader of

moeder, maar wel heel vaak hebben gehoord dat ze niet voldoen aan de wensen van de ouders. Weet uw kind dat u van hem of haar houdt. Ook uw tiener, die het u lang niet altijd makkelijk maakt, weet 'ie het? Ze zullen het niet altijd laten merken, maar ze willen het heus wel graag horen.

Trouwens, er zijn ook heel wat echtparen die nog nooit naar elkaar hebben uitgesproken dat ze van elkaar houden. Mooie oefening voor thuis straks. Mannen, vertel straks uw vrouw dat u van haar houdt! Vrouwen, vertel straks uw man dat u van hem houdt! Vaders en moeders, vertel uw kinderen dat u van ze houdt! Dat hebben ze nodig.

Op dezelfde manier bevestigt Gods woord ons in wie we in Zijn ogen mogen zijn. Gods Woord is balsem voor je ziel. God zegt – bij wijze van spreken – op iedere bladzijde van de bijbel tegen jou dat Hij van je houdt. Je bent Zijn geliefd kind. Hij schiep je.....Hij kocht je.....Hij investeert in je door Zijn Geest.....Hij heeft je gewild zoals je bent. Laat dat het criterium zijn voor de manier waarop je naar jezelf kijkt. Niet je uiterlijk, niet je prestaties, maar je door God geliefd zijn.

En Zijn gemeente is de plek bij uitstek waar we dat mogen ervaren. De gemeente is wat dat betreft een wonderlijk stel mensen. Ze hebben elkaar niet uitgekozen, maar zijn aan elkaar gegeven. De gemeente wordt wel de werkplaats van de Heilige Geest genoemd. En omdat dat zo is, is de gemeente ook de plaats waar je het mag ontdekken:

God houdt van mij,
en ook de mensen in de gemeente houden van mij,
en ik....het klinkt misschien een beetje gek.....maar Ik houd ook van mij!

Amen

April 2013
G.P. Hartkamp
Wapenveld