

# Hoe kun je elkaar aanmoedigen?



**Noorderlicht**  
ROTTERDAM  
dienst

**Zondag 13 augustus 2023**  
**Voorganger: ds. Niels de Jong**

## Hoe kun je elkaar aanmoedigen?

*Bijbelgedeelte: Handelingen 20: 1 - 6*

**Mijn eerste echte baan in de kerk duurde drie jaar en toen nam ik afscheid om in de mooiste stad van Nederland te gaan werken. Het afscheid bestond uit een etentje, samen met het team waarmee ik gewerkt had. Ik was 27 jaar en vroeg aan die teamleden of ieder teamlid me een advies voor me hadden. Het advies van één persoon was raak. Hij zei: 'ik heb je heel hard zien rennen in deze baan, maar misschien kun je bij je volgende baan proberen anderen meer mee te nemen; dan bereik je meer'. Waarom was dit nu zo raak en hielp me dit? Ik had deze opmerking bijvoorbeeld ook als kritiek kunnen opvatten. Zo van: 'blijkbaar vond hij dat ik het veel beter had kunnen doen; en gefaald had om mensen mee te nemen'. Maar zo vatte ik het helemaal niet op, omdat ik a) wel voelde dat hij mij gezien had en door had dat ik echt mijn best had gedaan; en b) ik voelde ook dat hij het beste met mij en mijn volgende baan voor had; en c) wist ik direct dat hij gelijk had – dat ik dan inderdaad meer zou bereiken of verder zou komen. Wat hij zei was dus raak, moedigde me aan, hielp me verder en het is iets wat ik 16 jaar later nog steeds weet en probeer in praktijk probeer te brengen. Kortom, dit was een geslaagde aanmoediging. Of – met het woord dat straks in het Bijbelgedeelte valt – dit bemoedigde enorm. En ik denk niet dat ik te veel zeg dat wij allemaal bemoediging nodig hebben om goed uit te komen of het goede te doen of te blijven doen. En ook ten aanzien van geloven, om het vol te houden, om te groeien, maakt een goede bemoediging veel verschil.**

Iemand die het belang van bemoediging maar al te goed kende en dit dus ook vaak in praktijk bracht is Paulus. We kijken wat we van zijn voorbeeld in Handelingen 20 kunnen leren. In dit gedeelte dat we lezen is Paulus op een bepaalde terugreis waar hij allemaal steden aandoet waar niet lang daarvoor groepjes christenen waren ontstaan.

[Lees Handelingen 20: 1 – 6.](#)

Het is maar een kort gedeelte en het lijkt op het eerste gezicht alleen maar wat aantekeningen in een reisverslag van Paulus. Maar in zo'n gedeelte zit dan zomaar iets wat ons veel te zeggen heeft (zoals zo vaak in bijbelgedeelten waar op het eerste gezicht misschien weinig bijzonders in zit). Waar zitten we in het verhaal in Handelingen 20? Paulus had een hele reis achter de rug in Europa (zijn tweede zendingsreis wordt dit wel genoemd). Vanuit Troas was hij overgestoken naar Macedonie en vandaar had hij door Griekenland gereisd. En in steden als Filippi, Thessalonica, Berea, Athene, Efeze, etc. waren er allerlei mensen tot geloof gekomen en groepjes christenen ontstaan. Dat was allemaal niet zonder slag of stoot gegaan. Meer dan eens was hij in een volksoproer beland. In de gevangenis van Filippi bijvoorbeeld. Stokslagen gekregen. Of in Tesselonica moeten vluchten omdat mensen hem daar naar het leven stonden. In Berea zelfde verhaal – vanwege het gevaar al zijn reisplannen moeten opgeven en vanwege het gevaar weer gevlucht. In Efeze ook al het middelpunt van een volksoproer.



Op een gegeven moment gaat Paulus terug naar Troas en komt hij langs al die steden waar kleine en startende groepjes christenen waren. En dan gaat hij niet vertellen wat hij allemaal heeft meegemaakt. Hij gaat geen grote verhalen ophangen. Hij gaat niet zitten klagen over zijn de tegenslagen. Nee. Er staat: 'overal waar hij kwam bemoedigde hij de leerlingen op velerlei wijze'. Hij is dus duidelijk niet gericht op zichzelf, maar op de mensen die hij ontmoet – iedere keer weer. **Hij probeert niet zichzelf te laten groeien in de ogen van anderen, maar hij probeert anderen te laten groeien.**

We zien hier Paulus niet zomaar op een goed moment. Dit is bij hem een soort van levensstijl geworden, een gewoonte. Je leest er namelijk veel vaker van. Om twee voorbeelden te noemen. Op de terugweg van de eerste reis van Paulus in Handelingen 14 staat er bijvoorbeeld ook: 'ze bemoedigden de leerlingen en spoorden hen aan te volharden in het geloof, maar wezen hun erop 'dat wij pas na veel beproevingen het koninkrijk van God binnen kunnen gaan'. Zelfde verhaal dus – ook daar gaan ze de groepjes nieuwe christenen langs om hen eerlijk te vertellen dat het lang niet altijd makkelijk is of zal zijn als christen, maar sporen ze hen aan om vooral vol te houden en zo spreken ze hen moed in. Nog een ander voorbeeld – als Paulus op een schip zit dat schipbreuk dreigt te gaan en mensen niet meer weten waar ze het zoeken moeten, dan staat er dat hij hen moed in spreekt.



Nu konden die jonge christenen in de tijd van Paulus deze bemoediging wel gebruiken. Om verschillende redenen. Allereerst omdat dit geloof nieuw voor hen was, en hun kijk op God, andere mensen, zichzelf en de wereld was er door veranderd. En dat is niet niks zo'n verschuiving, dan kun je het goed gebruiken dat mensen die al langer geloven, je aanmoedigen. Vergelijk het maar met een kind dat leert lopen – daar staan die ouders ook bij te juichen. Zo ook bij nieuwgelovigen, juist omdat alle begin moeilijk is, daarom hebben zeker nieuwe gelovigen aanmoedigingen nodig.

Maar dat niet alleen, er is nog een tweede reden dat deze gelovigen in Filippi, Thessalonika, Berea, en waar dan ook bemoediging nodig hebben. Hun leven is er namelijk in de meeste gevallen niet makkelijker geworden. Natuurlijk – ze hadden veel gewonnen. Diepe blijdschap over de kans om via Jezus met God te leven. Ze hadden een nieuw begin gekregen – het oude bestaan met alle fouten en falen was vergeven. Ze hadden nieuwe hoop gekregen – dat hun leven niet voor niets was. Ze hadden nieuwe mensen in hun leven gekregen, mensen die ook in het spoor van Jezus wilden gaan. Maar het eerlijke verhaal was dat er ook moeilijke dingen gekomen. Goede kans dat ze mensen waren kwijtgeraakt die niets zagen in die beweging van Jezus. Goede kans dat ze al tegenwerking en weerstand ervaren hadden – vanuit hun netwerk, of vanuit leidinggevende figuren. En goede kans dat ze te maken hadden gekregen met statusverlies – want in de ogen van anderen hadden ze zich misschien wel aangesloten bij een religie voor zwakke mensen.

*Dus je kunt je voorstellen, die christenen konden het wel gebruiken om bemoedigd te raken. En wij zijn niet anders toch?*

Misschien ben je ook nog niet zo lang christen, en ga je aarzelend je eerste stappen op het gebied van geloof. Dan heb je vast ook mensen die daar allerlei vragen over stellen, terwijl je het zelf ook nog niet allemaal weet. Dan helpt het als er ook mensen zijn die je aanmoedigen.

Misschien ben je iets langer christen en weet je nog hoe blij je was met je geloof, hoe enthousiast. En er gebeurden allemaal mooie dingen. Maar nu is dat eerste enthousiasme er wat van af misschien. En nu heb je ontdekt dat geloven ook iets van een marathon heeft. Dat het op volhouden aan komt. En dan helpt het als er ook mensen zijn die je aanmoedigen.

**Misschien heb je last van tegenspoed of tegenslag of tegenwerking. Is het leven zwaar – de laatste tijd of misschien al heel lang. En vraag je af waar God is, of wat de bedoeling van God is.** En zeker als het lang duurt. Dan kun je het wel gebruiken dat er mensen zijn die je op een goede manier aanmoedigen. Misschien heb je last van onzekerheid – over je geloof, over wie je bent, over hoe God je ziet. Dan kun je het wel gebruiken als iemand je bemoedigt en je helpt om te zien wie je bent voor God en wat je bestemming is.

**Misschien is het weer anders. Worstel je met verleidingen – op welk gebied dan ook. Of worstel je met twijfel en vragen over God enzo of onverhoorde gebeden.** Ook dan helpt het natuurlijk als mensen je op een goede manier kunnen bemoedigen. Of misschien is het nog weer anders. Geloof je al heel lang. En was het altijd stabiel. Maar opeens, misschien doordat je door Corona uit je ritme bent geraakt. Of is er iets gebeurd wat je niet had voorzien. Of is er die crisis. En is het opeens gaan knagen. En dreigt – wat je nooit had gedacht – je geloof en betrokkenheid bij de kerk op een wel heel laag pitje te komen. En ook dan helpt het natuurlijk als iemand dat ziet en het juiste weet te zeggen.



**Nou ja, of je nu lang of kort christen bent en of het nu goed gaat of niet, of je op dit moment wel of niet op je plek zit om vrucht te dragen – we hebben het allemaal nodig om van tijd tot tijd bemoedigd te worden. Iemand die aanvoelt waar we zitten en dan iets weet te zeggen. En dan geen dooddoeners, ook niet iets goedkoops, geen clichés, niet iets wat we altijd maar zeggen als we het niet weten.**

Nee – dat allemaal niet. Maar iets dat raak is. Een woord. Een teken van begrip. Een les. Een bijbeltekst. Een advies. Een 'ik weet wat het is'. Een belofte uit de bijbel. Iets dat de hoop aanwakkert. Een inzicht. Misschien wel iets kritisch, maar dan nooit zo dat we ons afgewezen voelen. Maar iets dat ons doet groeien. Waardoor we rechtop staan. En vastberadener zijn om door te gaan, of iets te gaan proberen, of juist ergens mee te stoppen.

Het goede nieuws is: wij allemaal kunnen dat bieden. Natuurlijk Paulus was er misschien beter in. Die had vast meer kennis dan wij. Die was vast verder gevorderd en had er inmiddels veel ervaring in opgedaan. En hij kan in zijn eentje 'op velerlei manieren' bemoedigen, terwijl wij misschien wat minder manieren kennen. Maar toch, wij kunnen allemaal anderen bemoedigen. Als we werkelijk oog en oor hebben voor iemand, dan kunnen wij bemoedigen. Want als je dat niet hebt, dan sla je natuurlijk zomaar de plank mis met je bemoedigende woorden, bemoedigende verhalen, bemoedigende gebeden. Maar als je geluisterd hebt, dan kun je bemoedigen. Wij allemaal.

Ook als je bv. maar net gelovig bent. Denk dan niet, maar 'ik weet zo weinig van het geloof'. Maar weet dat het al helpt om te vertellen van je zoektocht. Vaak vinden mensen die al langer gelovig zijn dat heel bemoedigend om te horen hoe het geloof begint bij iemand. Ook als je bv. te maken hebt met moeilijkheden – in je leven, in je geloof of waar dan ook. Denk dan niet, ik moet eerst mijn leven maar op orde zien te krijgen. Maar bemoedig met wat je geleerd hebt vanuit je eigen strijd, worsteling, moeite. Ook als je bv. al lang gelooft, en verschillende seizoenen in je geloof hebt gehad, geloofservaring en geloofskennis hebt, dan heb je ook de kans om anderen te bemoedigen. Of iemand ergens voor te behoeden of iemand het grotere plaatje te laten zien.

Het kan natuurlijk op een manier die bij je past. Denk weer aan dat 'op velerlei manieren' van Paulus. Wij allemaal hebben weer andere dingen in huis zou je kunnen zeggen. Misschien ben je heel spontaan en vind je het niet zo moeilijk om op iemand af te stappen om wat te zeggen. Misschien ben je iets bedachtzamer en bedenk je pas achteraf wat past – en stuur je dan een berichtje of kaartje. Misschien ben je vrijmoedig in het bidden en kun je makkelijk vragen: 'mag ik voor je bidden?' Of misschien bidt je liever in je eigen tijd voor iemand. Misschien ken je veel bijbelgedeelten en kun je vandaaruit mensen bemoedigen. Misschien kun je iets doen voor iemand of gewoon maar even met iemand te zijn, te laten zien dat je begrijpt dat die ander het moeilijk heeft. Misschien kun je iets doorsturen – een tekst, een boek, een podcast, een preek, o.i.d. Maar het gaat erom dat je aan die ander denkt. Dat je die ander wilt dienen, sterker maken. Paulus vindt dit belangrijk. Dat blijkt niet alleen uit zijn daden in Handelingen 20 en uit andere voorbeelden daarvan in het boek Handelingen waar hij mensen bemoedigt of moed inspreekt. Maar dit is niet een ding van Paulus. Je ziet het ook op andere plekken in de bijbel. Bijvoorbeeld in het Oude Testament in het bijbelboek Spreuken waar zo vaak wordt benoemd hoe waardevol, hoeveel kracht er zit in het goede woord op het juiste moment. We zien het ook bij Jezus – die nooit tegen iemand hetzelfde zegt, maar iedere keer een ander goed woord had, voor zulke uiteenlopende mensen. **We zien het bijvoorbeeld ook in de brief aan de Hebreëen waar gesteld wordt dat juist de momenten waarop christenen bij elkaar komen, bij uitstek geschikt zijn om elkaar aan te sporen, te bemoedigen. Als dit in de Bijbel zo belangrijk is, dan is het belangrijk voor ons als kerk. En als we hierin groeien dan wordt de kerk alleen maar een betere plek. Als we allemaal erop gericht zijn om als we naar een kring gaan, bij de koffie na de dienst staan, in een vrijwilligersteam zitten of met iemand uit de gemeente weleens afspreken. Als we erop gericht zijn om die ander te dienen, te bemoedigen. Dan worden we daar zoveel beter van.**

Nog even terug naar Paulus. We lezen in de tekst dat er weer een aanslag op hem beraamd was en hij dat weer net op tijd aan weet te ontkomen. Je kunt je voorstellen dat hij zegt: 'nou, nu even niet. Even maar onder de radar blijven. Ik moet gewoon zorgen dat ik veilig terug op mijn thuisbasis kom'. Of dat hij zegt: 'ik heb zoveel aan mijn hoofd gehad. Nu even niet. Ik hoop dat die mensen op de terugreis mij wat kunnen bieden. Maar ik kan hun moeilijkheden, verwarring, twijfel er even niet bij hebben.'. Of dat hij zegt: 'mijn missie zit erop – ik heb gelukkig allerlei medewerkers bij me. En die kunnen dan maar de nazorg bieden'. Maar Paulus blijft niet hangen in zijn eigen behoeften, zoekt het ook niet in wat oppervlakkige relaties en schuift het ook niet op anderen af.



**Wij hebben dezelfde verleidingen – om onszelf in beslag te laten nemen door onze tekorten.** Of het alleen maar oppervlakkig te houden. Of het af te schuiven op anderen. Veel makkelijker. Lopen we ook geen risico's op makkelijke gesprekken, of ongemakkelijkheden. Hoeven we ook niet na te denken wat we kunnen zeggen. Veel makkelijker. Maar we onthouden onszelf en anderen wat we echt nodig hebben.

Laat me afsluiten met een verhaal waarin denk ik veel samenkomt van wat ik heb proberen te zeggen. Soms kijk ik wel eens Kamp van Koningsbrugge. In dat programma worden vijftien gewone burgers onderworpen aan een 7-daagse training om te kijken of ze uit het goede hout zijn gesneden om commando te worden. De laatste aflevering van het afgelopen seizoen eindigde met drie kerels die, na 7 dagen lang afzien, overgebleven waren van die oorspronkelijke groep van 15 deelnemers. Ze hadden van alles doorstaan, met nauwelijks slaap en nu waren ze voor hun gevoel aan het eind van hun latijn. Maar toen kwam de laatste test, een enorme afmatting. Ze hadden die nacht al een missie moeten doen, en toen nog de opdracht met zijn drieën om 10 kilometer te lopen binnen 2 uur tijd. Daarna kregen ze – zo rond 5 uur 's nachts een lesje over broederschap. En terwijl ze dachten dat dit het einde was, wachtte hen bij het ochtendgloren toch nog een opdracht - een kaart met een route van ca. 10 kilometer lopen met bepakking van 20 kilo. Toen ze die afgerond hadden kwam er echter weer een kaart van 10 kilometer. En daarna nog een. En nog een. Totaal zo'n 40 kilometer. Nummer 2 die startte leek het sterkste te zijn. Hij haalde ook nummer 1 in. Zonder iets te zeggen, passeerde hij nummer 1. Die hem nog even toewenste 'hou vol man', maar niets terug hoorde. Een tijdje later kwamen ze elkaar weer tegen. Maar nummer 2 zei weer niets. En liep nummer 1 straal voorbij.

De presentator Jeroen van Koningsbrugge gingen even naast nummer 1 lopen. Hoe voelde dat dat hij niets tegen je zei? Hij antwoordde zoiets als: 'Ja, eerlijk gezegd vond ik dat wel heel moeilijk inderdaad. Hij haalt mij in, en het me wel echt kunnen helpen als hij wat had gezegd'. Jeroen van Koningsbrugge ging een poosje later naast nummer 2 lopen. 'Waarom zei je eigenlijk niets tegen die jongen die je inhaalde? Iets opbeurends ofzo?' Verbaasd antwoordde hij: 'o, nee, daar heb ik niet aan gedacht. Ik ben gewoon met mijn eigen wedstrijd bezig. Ik moet toch gewoon het einde zien te halen?'. Een marinier pikte dit antwoord op, hield nummer 2 staande en gaf hem een enorme veeg uit de pan. 'Je bent al 7 dagen onderweg met elkaar, we hameren voortdurend erop dat je elkaar moet steunen en helpen, je hebt net een hele les over broederschap gehad en nu zeg je dit? *Ik zit in mijn eigen wedstrijd*. Hoe kan je dat nou menen man?' Vervolgens raakt deze man – die fysiek het sterkste leek – letterlijk de weg kwijt. En valt hij vlak voor de streep af. De andere twee halen de eindstreep wel.

Natuurlijk was het ook zwaar voor die man, hij had ook van alles moeten doorstaan, en natuurlijk was hij niet meer op zijn best. Maar onder druk komt natuurlijk naar boven hoe je werkelijk denkt. En hij dacht: 'ik zit toch in mijn eigen wedstrijd'. Jij en ik kunnen ook zomaar in beslag worden genomen met onze eigen wedstrijd, met ons eigen uitdagingen, met onze eigen prestaties. Dat we zomaar die ander straal voorbij lopen. Dat het niet eens in ons opkomt om er iets tegen te zeggen. Net zo onbestaanbaar als dit was voor die marinier, was dit onbestaanbaar voor Paulus. Paulus had zelf het nodige meegemaakt, echt heel veel. Maar hij haalt alles uit de kast om de mensen die hij tegenkomt te bemoedigen. Om hen te sterken, aan te moedigen, te stimuleren.



Ik weet niet waar jij staat, wat jij hebt meegemaakt, onder hoeveel druk je misschien zelf staat. Maar waarschijnlijk – als je bent zoals de meeste mensen – heb je ook het nodige aan moeilijkheden meegemaakt, de nodige teleurstellingen, de nodige pijnlijke dingen. Maar hoe kun je dan toch bemoedigen? Kijk wie je tegenkomt, of misschien wel inhaalt. En kijk of je iets kunt zeggen. Voorkom in ieder geval dat je opgaat 'in je eigen wedstrijd'.

**Nog veel meer dan naar Kamp van Koningsbrugge kijken, helpt het om naar Paulus in Handelingen 20 te kijken en te proberen om een houding te ontwikkelen waarin je steeds weer anderen probeert aan te moedigen. Nog meer dan het helpt om naar Paulus te kijken, helpt het om naar Jezus te kijken.** Zijn weg was vreselijk zwaar, de taak immens, hij had de wereld op zijn schouders, het lot van de mensheid in handen. En de strijd voor was zwaar – fysiek en mentaal en geestelijk. Zoveel weerstand waar hij doorheen moet. Zoveel druk. Op een gegeven moment vraagt hij of zijn drie beste vrienden bij hem willen blijven. Maar ze falen, want ze vallen in slaap. Ze maken zijn lijden zo nog zwaarder. Hij moet alleen zijn weg gaan. En toch... Jezus blijft bemoedigen tot het eind. Hij koppelt Johannes aan zijn moeder. Hij kijkt Petrus in de ogen en die weet dan genoeg. Hij heeft een goed woord voor degene die naast hem aan het kruis hangt. En via dat kruis laat Jezus zien dat er niemand is die ons meer kan geven dan hij, er ook niemand is die ons meer kan bemoedigen dan hij.

Want waar je ook zit. En wat andere mensen ook doen of zeggen. Ook als mensen tekortschieten. Deze Jezus loopt je niet voorbij. Hij zit niet opgesloten in zijn eigen wedstrijd. Hij ziet je en zegt je: 'hou vol'. Hij zegt tegen je: 'we komen hier samen doorheen'. Hij zegt tegen je: 'we gaan het einde halen, hoe dan ook, hoe zwaar het ook wordt, ook al moeten we nog een keer of nog een keer iets afmattends doen.

Amen.

