

* Wanneer het voor het eerst over 'alleen-zijn' gaat, open ik mijn Bijbel in **Genesis**. Daar is namelijk Adam als enige mens in het paradijs, terwijl alle dieren samen zijn. Maar er komt een oplossing: *Ook zei de Heer God: Het is niet goed dat de mens alleen is; Ik zal een hulp voor hem maken als iemand tegenover hem.* (Genesis 2,18)
God zorgt ervoor dat Adam als mens niet meer alleen is, hij heeft een medemens gekregen. Ik geloof ook dat als wij iemand nodig hebben die een luisterend oor voor ons is, dat we dat aan God kunnen vragen en dat Hij iemand op ons pad zal brengen. Zo iemand hoeft niet per se een partner te zijn, maar kan bijvoorbeeld ook een vader, buurvrouw of vriendin zijn.

* **David** heeft ook gevoelens van eenzaamheid gekend, zo schrijft hij in Psalm 25: *Wend U tot mij en wees mij genadig, want ik ben eenzaam en ellendig.* (Psalm 25,16) Hij weet hoe het is om alleen te zijn, om je niet veilig te voelen, om eenzaam te zijn. Toch zoekt hij hulp bij God. Wat doen wij als we ons eenzaam voelen? Proberen we die leegte met andere dingen te vullen?

* **Jezus** wist hoe het was om alleen of eenzaam te zijn. Hij laat ook zien dat het soms ook goed is om alleen te zijn. We lezen regelmatig in de Bijbel dat Jezus namelijk alleen naar een rustige plek gaat om te bidden (o.a. Mattheüs 14,23; Lukas 6,12). Af en toe moeten we namelijk alleen zijn, om onze tijd met God te hebben, om weer tot onszelf te komen. Maar ik denk dat Jezus ook gevoelens van eenzaamheid heeft gehad, ondanks dat Hij vaak mensen om zich heen had, bijvoorbeeld de 12 discipelen. Niemand op aarde kon Hem namelijk echt ten diepste begrijpen, wat er nu bedoeld werd met al die wonderen. Hij vraagt zelf een keer letterlijk aan zijn discipelen: *Waarom begrijpt u het dan niet?* (Markus 8,21)
Jezus zegt, vlak voordat Hij gevangengenomen wordt voor zijn kruisiging, tegen de discipelen: *Zie, de tijd komt en is nu gekomen, dat u uiteengedreven zult worden, ieder naar het zijne, en u mij alleen zult laten; en toch ben ik niet alleen, omdat de Vader bij mij is.* (Johannes 16,32)
Hij weet dat de mensen Hem verlaten zullen, maar Hij voelt zich niet écht alleen, omdat Hij de Vader nog heeft. Ook wij mogen daar hoop uit putten!
De eenzaamheid van Jezus kent haar dieptepunt als Hij aan het kruis hangt, alleen en verlaten (Markus 15,34). Wij kunnen ons soms ook alleen voelen, niet begrepen. Eenzaam, terwijl we genoeg mensen om ons heen hebben. Misschien herken je dat wel in je familie, op het werk of op een andere plek. Het troost mij om te weten dat Jezus ook gevoelens van eenzaamheid kende.

* Ook theoloog **Dietrich Bonhoeffer** voelde zich gedragen door God, terwijl hij alleen was en gevangen genomen in de Tweede Wereldoorlog. Hij schrijft vanuit zijn cel dit troostvol gebed **In mij is duisternis, bij U is licht; Ik ben eenzaam, maar Gij verlaat mij niet.**

Aan- en opmerkingen aan guido.debonnet@skynet.be

Eenzaamheid...een chronische kwaal? Kris De Vleeschauer

1. Samenvattend overzicht van het artikel

Het gevoel eenzaam te zijn kan je op elk moment van je leven ervaren. Als kind wil je 'gepakt' worden. Een puber mijdt uit de boot te vallen bij vrienden. Later in een relatie kan je het gevoel hebben niet echt 'thuis te komen' bij je partner. Ben je ouder en kom je alleen te vallen, vermindert je gezondheid, dan dreigt vereenzaming. In dit artikel wil de auteur ook de positieve en constructieve kant van eenzaamheid ter sprake brengen.

Eenzaamheid kan een kracht zijn. Midden het alleen zijn, de verveling en de innerlijke leegte kan er verbondenheid, zingeving en volheid ervaren worden. Mensen willen soms eens alleen zijn en tot rust komen. Ook Jezus deed dat: Hij wou bij zijn Vader zijn. Mensen op gouden leeftijd vallen doorgaans wat stil. De grote projecten zijn er niet meer. Uren lang brengen ze door in hun zetel. Als het niet tot piekeren leidt en verveling, komt er openheid voor contemplatie en religieuze zingeving. Het mogen vertoeven 'bij' en 'in' de Heer. In Woon- en zorgcentra ontmoet je veel biddende mensen: de rozenkrans glijdt door hun vingers. Zij dragen biddend de wereld. Als pastoraal werker bij hen praat ik vaak over hun relatie met God. Vaak zijn ze blij dit te kunnen doen. Religie moet niet verbannen in de privé-sfeer. Ik merk daarbij soms hoe mensen door daarover te spreken, het gebed herontdekken. Je voelt het als het ware aan hen... Hoe sterker hun contemplatieve blik toeneemt, hoe sterker vaak ook hun eenvoudig betrokkenzijn op anderen door warmte en tederheid wordt getekend.

Dat neemt niet weg dat elkeen zijn '**rugzak**' met zich mee draagt. Soms zijn het schuldgevoelens om wat men deed of wat men niet deed, om ontrouw of foute keuzes. Er is terughoudendheid om dat met anderen te delen. Maar in een contemplatief hart kan er stilaan vrede groeien: het besef dat God niemand veroordeelt. God kan je optillen uit negatieve gevoelens. Hij is groter dan ons hart. Waar mensen erin slagen om daarover ook te spreken, kunnen ze eruit los geraken. Velen worstelen ook met de vraag '**wat na de dood?**'. Als hun streng negatief godsbeeld uit hun jeugd jaren is blijven hangen, is er angst voor het eindoordeel en voor de hel. Waar een contemplatieve openheid hen een God van barmhartigheid heeft geopenbaard, en zij daarvoor open staan, zal God ons met open armen ontvangen. De auteur mijdt het gesprek daarover en over de dood niet. Voor jongeren is de dood nog veraf. Ouderen weten dat de dood reëel is en dat overlijden wel eens meer dichterbij kan zijn dan je wenst. Als je de laatste levensfase met diep vertrouwen meemaakt dat je 'goed' zal ontvangen worden hierboven, is de dood niet afschrikkend. Toch is en blijft er **veel eenzaamheid, lijden en gemis bij oudere mensen**. Het is een belangrijke opgave om in familie- en samenlevingsverband mensen te dragen. Jezus is ons daarin ook voorgegaan. Hij spoor zijn leerlingen aan dit ook te doen. In de concrete zorg voor de behoeftige medemens (een babbel, een bezoek, samen lachen en wenen, vriendschap en bidden) ontmoeten wij Jezus. Met de glimlach van God anderen tegemoet treden in echte betrokkenheid, geeft handen en voeten aan het

evangelie. Het gaat niet om spectaculaire dingen. Gewoon, vanuit het hart de kleine goedheid gestalte geven heelt de eenzaamheid, siert het samenleven en toont de Kerk op haar schoonste kant.

2 Methodische aanwijzingen

* De auteur, sterk betrokken als pastor bij mensen uit een woon- en zorgcentrum, getuigt er heel eenvoudig van hoe hij vanuit zijn geloof, de eenzaamheid van mensen benadert en probeert op te heffen. De bijdrage is niet theoretisch, maar levensrecht. Des te gemakkelijker om binnen de groep ook iedereen uit te nodigen om over eigen eenzaamheid te spreken, wat de waarde ervan kan zijn, maar ook hoe die verstikkend kan werken en hoe die kan geheeld worden. Daarbij moet niemand bang zijn om te getuigen hoe je - mede vanuit je levende relatie met God - anderen nabij kan zijn.

De vragen ter overdenking bij deze tekst zijn een uitstekende hulp.

* Wil je aanvullend iets meer filosofisch met je groep aan het werk gaan, dan kan je de tekst bespreken onder nr. 3. De gespreksleid/ster kan zich persoonlijk erop voorbereiden door eventueel de volgende webstek te raadplegen (met de doorverwijzingen die er zijn): Eenzaamheid vs. alleen zijn: dit is het verschil tussen de twee - Bedrock.nl (CTRL+klik)

* De daad bij het woord voegen: Stuur je een kaartje naar oud-leden van je groep die door leeftijd vereenzaamd zijn of naar iemand die wegens ziekte afwezig is?

3 De dans van de eenzaamheid – Jeff Foster

Lees eventueel onderstaande tekst luidop – Laat die daarna in stilte nog eens nalezen. Geef de nodige tijd dat elk de bedenkingen/ervaringen erbij persoonlijk voor zichzelf noteert. Daarna volgt een uitwisseling over de indrukken. Het gesprek kan iets verduidelijken over het waardevolle van en over de relatie die er is tussen eenzaam-zijn en alleen-zijn.

We zijn allemaal alleen.

Dit is niet deprimerend.

als je beseft dat het de waarheid is.

We worden alleen geboren, we sterven alleen.

Onderweg ontmoeten we elkaar misschien.

Vrienden, geliefden, vreemden.

Echtgenoten, echtgenotes, zonen, dochters.

De rollen kunnen ons net zo goed scheiden als ze ons binden.

We verlangen naar verbinding, maar we vrezden intimiteit.

We zoeken contact, maar we willen veilig zijn.

We duwen anderen weg door te proberen hen vast te houden.

We verbergen onze waarheid uit angst voor verlies.

Toch verliezen we elkaar in het verbergen.

We zoeken vaste grond, maar we weten dat het allemaal grondeloos is.

We plannen toekomst, maar we weten dat het slechts dagdromen zijn.

We verlangen ernaar vrij te zijn, maar we ontvluchten de terreur van onze vrijheid, op zoek naar troost en antwoorden.

Onze troost verandert al snel in verveling.

Onze verveling in wrak.

We lijden totdat we leren van onszelf te houden zoals we zijn.

We zoeken liefde tot we het in de stilte kennen.

En laten de vragen branden.

En offeren de toekomst op voor de dag van vandaag.

4 Drie vormen van eenzaamheid: emotionele, sociale en existentiële eenzaamheid

Overgenomen van internet: [Eenzaamheid & angst om alleen te zijn: uitleg & tips - #1 Kennisbank \(hetnlpcollege.nl\)](#)

Emotionele eenzaamheid: er is sprake van emotionele eenzaamheid als iemand een intieme en hechte band mist met andere personen. Er zijn verschillende redenen waarom er emotionele eenzaamheid zou kunnen ontstaan. Vaak zijn mensen met een bepaalde aandoening, zoals een persoonlijkheidsstoornis of een vorm van autisme, eerder eenzaam. Eenzaamheid hoort ook bij mensen met een heel hoog IQ.

Sociale eenzaamheid: er is sprake van sociale eenzaamheid als iemand minder contact heeft met andere mensen dan hij of zij zou willen. Het gaat hier om een tekort aan mensen om je heen, zoals kennissen, collega's, vrienden, een relatie of ouders. Sociale eenzaamheid kan optreden bij mensen die wees zijn, bij mensen bij wie de partner wegvalt, bij ouderen, maar ook bij alloctonen in een vreemd land.

Existentiële eenzaamheid is vrij nieuw. Het gevoel is niet nieuw, maar de term wel. Het draait bij existentiële eenzaamheid allemaal om zingeving – een gevoel dat je eigenlijk een 'vreemde' in het leven bent en dat je er niet thuishoort. Hier horen gevoelens als je verloren voelen bij. Je zwert over de wereld, maar je hebt geen eigen plek, geen eigen rol en gaat nergens naar toe. Je zou kunnen zeggen dat existentiële eenzaamheid wel wat op depressie lijkt.

5 Anselm Grün, De Kunst van het alleen zijn.

'De kunst van het alleen-zijn' van Anselm Grün is voor iedereen die het moeilijk vindt om alleen te zijn. Want wie alleen kan zijn, is nooit meer eenzaam.

Alleen-zijn wordt meestal als negatief ervaren, maar Anselm Grün wijst op de tegenkant: het kan je veel opleveren. Alleen-zijn is niet hetzelfde als vereenzaming of isolement.

Angst om alleen te zijn is dan ook niet nodig, volgens Grün.

Door te mediteren, te wandelen of simpelweg een tijdje helemaal niets te doen, onderbreekt stilte het levensritme. Zo vormt alleen-zijn een vruchtbare bodem voor zelfontplooiing en spirituele groei.

6 Een bezinnend moment

Mensen in de Bijbel die alleen of eenzaam waren (Marije Brandwijk)

Van internet: [Eenzaamheid en alleen zijn - wat zegt de Bijbel hierover? - Zij Lacht](#)