

Rouw en verdriet

Eén van de meest aangrijpende gebeurtenissen in het leven is het sterven van een geliefde partner of iemand anders die je heel nabij is. Er overkomt je een gevoel van diepe droefenis en andere emoties. Vaak is het gevoel niet in woorden uit te drukken. Dit artikel behandelt enerzijds een groot aantal Bijbelverzen waar we kracht, geloof en hoop uit kunnen halen bij het verliezen van een dierbare of andere dingen waarover we rouwen. Anderzijds wordt een aantal praktische punten aangereikt hoe wij als christenen troostend kunnen handelen voor de naasten om ons heen in het geval van verdriet.

Wat is rouw en treuren?

Het Griekse woord voor treuren (pentheo) geeft een diepe vorm van droefheid weer: het rouwen om een groot verlies. Afhankelijk van de context kan het werkwoord treuren een aantal dingen betekenen. Het woord treuren wordt in de Bijbel meestal gebruikt in verband met het rouwen om het verlies van een naaste of een geliefde.

Verdriet is een basisemotie en verbonden met het leven. Het heeft, zoals gezegd, bijna altijd te maken met verlies. Naast het rouwen om het verlies van een dierbare kunnen we rouwen om dingen die van ons weggenomen zijn, zeker als dat op een onrechtvaardige manier is gebeurd. Er kan rouw zijn omdat we door een stom ongeluk gehandicapt zijn geraakt. Er kan rouw zijn om het verlies van een huisdier waaraan we zeer gehecht waren. Zelfs bij een echtscheiding is er vaak sprake van rouw, hoewel velen zich dat niet bewust zijn doordat andere emoties, waaronder boosheid, dan de overhand kunnen hebben.

De Bijbel spreekt ook over het rouwen om zonden die we hebben begaan. Maar daar gaat dit artikel niet over. Dit artikel gaat met name

over rouw en verdriet bij het verlies van dierbaren.

Vanuit de literatuur en vanuit onze ervaringen weten we dat er fasen van rouwverwerking zijn. William Worden, een Amerikaanse deskundige op het gebied van rouwverwerking, beschrijft dat een rouwende door een viertal "rouwtaken" gaat:

Aanvaarden van verlies
Verwerken van pijn
Aanpassen aan leven waarin overledene ontbreekt
Overledene emotioneel plaats geven en weer oppakken van de draad van het leven

In al die fasen of taken kunnen we de rouwende helpen. Elke keer weer op een andere wijze.

Zalig zijn zij die treuren

Na het verlies van een dierbare moet de treurende op de een of andere manier dat verlies verwerken en het leven weer oppakken. Zij die achterblijven, zijn degenen die treuren; die vaak in stilte verwerken; die het vaak alleen moeten doen. Voor hen heeft Jezus een speciale zegen, die is opgenomen in één van de mooiste preken ooit gegeven, namelijk de Bergrede. Deze staat in zijn geheel

vermeld in Mattheüs 5 t/m 7.

Deze Bergrede behandelt een aantal onderwerpen. De Bergrede geeft aan wat waar christelijk leven in de dagelijkse praktijk betekent, maar daarnaast spreekt Jezus over het Koninkrijk.

In Mattheüs 5 begint Jezus de Bergrede met de zaligsprekingen. De 2^e zaligspreking luidt als volgt: "Zalig zijn zij die treuren, want zij zullen vertroost worden." Het parallelvers in Lukas 6:21 zegt: "Zalig bent u die nu huilt, want u zult lachen."

De Trooster

Jezus geeft de Bergrede vooral aan Zijn discipelen en niet zozeer aan een menigte, blijkt uit Mattheüs en Lukas, die hierover schrijven. Jaren later spreekt Hij weer tot Zijn discipelen over verdriet en troost. Jezus was een Trooster voor de discipelen. In Johannes 14:16 zegt Hij dat Hij de Vader zal bidden om de discipelen een andere Trooster te geven, wat impliceert dat Jezus voor de discipelen de Trooster was. Jezus noemt die andere Trooster, de Heilige Geest, in vers 17 de Geest der waarheid.

Het Griekse woord voor Trooster is

‘parakletos’, en duidt op iemand die geroepen is tot verdediging, ondersteuning, advies, maar ook om te helpen of te troosten.

Jezus is de Trooster. Dat was Hij al voordat Hij mens werd. Er staan geweldig mooie verzen over troost in de laatste hoofdstukken van Johannes. Daar lezen we keer op keer dat Hij ingaat op het verdriet van de discipelen.

In Johannes 16 gaat Jezus in op het verdriet van de discipelen over de dingen, die Hij hen heeft verteld (vers 6) en in vers 20-22 geeft Hij aan: *“Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u dat u zult huilen en weklagen, maar de wereld zal zich verblijden; en u zult bedroefd zijn, maar uw droefheid zal tot blijdschap worden. Wanneer een vrouw baart, heeft zij droefheid, omdat haar tijd gekomen is, maar wanneer zij het kind gebaard heeft, denkt zij niet meer aan de benauwdheid, vanwege de blijdschap dat een mens ter wereld gekomen is. Ook u hebt dan nu wel droefheid, maar Ik zal u weerzien, en uw hart zal zich verblijden, en niemand zal uw blijdschap van u wegnemen.”*

Vergelijk deze uitspraak met het net genoemde vers in Lukas 6:21: *“Zalig bent u die nu huilt, want u zult lachen.”*

Het is belangrijk op te merken dat Hij ruimte geeft voor huilen en weklagen. Voor de gemiddelde en wat oudere Nederlander is dat moeilijk, alsof we onszelf geen toestemming geven om onze emoties te laten zien. En dit ondanks dat het toch algemeen bekend is dat rouw nodig is om uiting te geven aan het verdriet, en het goed is dit niet op te kroppen. Het helpt in het proces van rouwverwerking.

De troost die de Trooster (de Geest der waarheid, de kracht van God in ons) ons biedt, heeft dus deze elementen in zich: het geven van bemoediging en het erkennen van verdriet enerzijds en anderzijds het bieden van uitzicht en het geven van hoop naar de toekomst. Deze ele-

menten worden in de komende paragrafen behandeld.

Geborgenheid

Als wij in een crisis terechtkomen, hebben we meer dan anders vooral behoefte aan geborgenheid, aan vertroosting. Dan heb je iemand nodig die er voor je wil zijn. Iemand die je veiligheid en zekerheid geeft. Iemand die je helpt om door te gaan. Iemand waar je je aan vast kan houden. In 1 Korinthe 12:26-27 geeft Paulus aan dat wij dat voor onze naasten, en zeker in de gemeente, dienen te zijn: *“En als één lid lijdt, lijden alle leden mee. Als één lid eer ontvangt, verblijden alle leden zich mee. Samen bent u namelijk het lichaam van Christus, en ieder Zijn leden.”*

Wij zijn een collectief, we behoren allen tot het lichaam van Christus, en als er één van ons lijdt, dan dienen we te troosten zoals de Trooster dat doet. Het is niet voor niets dat Jakobus de volgende instructie geeft in Jakobus 1:27: *“De zuivere en onbevleete godsdienst voor God en de Vader is dit: wezen en weduwen bezoeken in hun verdrukking en zichzelf onbesmet bewaren van de wereld.”*

Er is een mooi vers in Jesaja 66:13 dat laat zien dat Gods troost altijd geborgenheid is: *“Zoals iemands moeder hem troost, zo zal Ik u troosten; ja, in Jeruzalem zult u getroost worden!”* Anders gezegd: je mag verwachten dat God ons zo zal troosten zoals een kind door zijn moeder wordt getroost.

Zo had ook Jezus als de Trooster een luisterend oor voor eenieder die met nood naar Hem toe kwam. Sterker nog: in Mattheüs 11:28-29 nodigde Hij iedereen die vermoeid en belast was uit om tot Hem te komen: *“Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven. Neem Mijn juk op u, en leer van Mij dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart; en u zult rust vinden voor uw ziel; want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.”*

De emoties die horen bij verlies en rouw, geven dat je vermoeid raakt en je je belast voelt. En rust is wat Hij ons belooft en rust is wat Hij ons geeft.

Maar er zijn natuurlijk meer mooie verzen over geborgenheid, koestering en troost. Woorden, die we kunnen lezen, begrijpen, waaraan we steun kunnen ontlenuen. Woorden waarvan we mogen vragen ze te ontvangen. Leest u bijvoorbeeld Psalm 23 of Psalm 94:19, waar staat: *“Toen ik door zorgen werd overstelpt, was uw troost de vreugde van mijn ziel”* (NBV).

Paulus spreekt ook over de hulp die hij krijgt in zijn lijden door het lijden van Christus. Hij zegt in 2 Korinthe 1:3-5: *“Geprezen zij de God en Vader van onze Heere Jezus Christus, de Vader van de barmhartigheden en de God van alle vertroosting, Die ons troost in al onze verdrukking, zodat wij hen kunnen troosten die in allerlei verdrukking zijn, met de vertroosting waarmee wij zelf door God getroost worden. Want zoals het lijden van Christus overvloedig over ons komt, zo is door Christus ook onze vertroosting overvloedig.”*

Een gangbaar gezegde is dat tijd alle wonden heelt. Het is de vraag of dat altijd waar is. Het is over het algemeen wel zo dat door tijd en ruimte te geven aan rouw en verdriet de ergste pijn, de sterke emoties, overgaan. Verlies van een partner wordt weleens ervaren als een amputatie. Een amputatie door verlies van een geliefde laat geestelijke wonden achter en als we niet goed rouwen en uiting geven aan ons verdriet, kan dit uiteindelijk een litteken op onze ziel worden.

Het is daarom heel belangrijk om niet in dat verlies te blijven hangen. Het leven gaat door en wij gaan door. Zo is het leven. De rouwende dient goed door een periode van rouwverwerking heen te komen. Daar helpt God onze Vader bij, maar daar hebben wij als gemeente of gezin ook een rol in.

Wat God doet, komt goed naar voren in Jesaja 61:1-3: *“De Geest van de Heere HEERE is op Mij, omdat de HEERE Mij gezalfd heeft om een blijde boodschap te brengen aan de zachtmoedigen. Hij heeft Mij gezonden om te verbinden de gebrokenen van hart, om voor de gevangenen vrijlating uit te roepen en voor wie gebonden zaten, opening van de gevangenis; om uit te roepen het jaar van het welbehagen van de HEERE en de dag van de wraak van onze God; om alle treurende te troosten; om aangaande de treurende van Sion te beschikken dat hun gegeven zal worden sieraad in plaats van as, vreugdeolie in plaats van rouw, een lofgevaad in plaats van een benauwde geest, opdat zij genoemd worden eiken van de gerechtigheid, een planting door de HEERE, om Hem te verheerlijken.”*

Dit zijn mooie, vertroostende woorden. Zie ook Lukas 4:18, waar Jezus Jesaja 61 citeert om er dan aan toe te voegen: *“Heden is deze Schrift in uw oren in vervulling gegaan.”* Wij kunnen er dus zeker van zijn dat deze verzen over de Gezalfde inderdaad een profetie over Christus zijn. Jezus was en is een Trooster. Hij is dé Trooster.

Door de Heilige Geest die door Hem gezonden is, kunnen ook wij door de Geest vertroosting doorgeven (2 Korinthe 1:4).

Het troosten heeft tot doel om de ander te ondersteunen, te bemoedigen, en hem/haar te helpen om stand te kunnen houden. Het helpen kan soms heel praktisch worden gemaakt. In veel gezinnen is het de gewoonte dat de rouwende de eerste dagen na de begrafenis door anderen wordt verzorgd. De bezoekers brengen voedsel mee zodat de rouwenden niet zelf boodschappen hoeven te doen of hoeven te koken of voor dingen hoeven te zorgen.

We moeten ons er wel goed van bewust zijn dat de Bijbel nergens leert dat we onze troost van andere mensen moeten verwachten. Doen wij

dat wél, dan leidt dat uiteindelijk alleen maar tot teleurstelling. Daarentegen hebben we wel allen de opdracht om onze naaste bijstand en troost te bieden.

Hoe doen we dat? Hoe geven we vertroosting?

We weten dat als er iemand sterft, we die persoon weer zullen zien. Hoewel je daar zeker over kunt spreken, bijvoorbeeld in de toespraak op de begrafenis, is het maar de vraag of het moment juist is. Gebruik daarom de wijsheid van Gods Geest. Is dit de tijd om daarover te spreken of is het de tijd om te luisteren, de hand vast te houden en vertroosting te geven?

Sommigen krijgen inderdaad steun en vertroosting als we spreken over Gods Koninkrijk. Voor anderen is de wond zo rauw en pijnlijk, is het gemis zo groot, dat het voldoende is om er gewoon te zijn, ernaast te zitten en de hand vast te houden en de mogelijkheid te geven dat de ander kan huilen of anderszins zijn verdriet kan tonen.

Soms is er ook woede, ongeloof of ontkenning. Allemaal terechte emoties als het verlies nog zo rauw is. Gebruik de wijsheid van Gods Geest.

Emoties zijn ook zichtbaar bij Jezus in een voorbeeld uit Johannes 11. Hier staat dat Jezus huilde toen Lazarus dood was (vers 35). Jezus was dus niet enkel bezig met de opstanding. Jezus gaf ruimte aan het verdriet van de mensen, en dat verdriet had effect op Hem. (Jezus' verdriet bestond hier niet uit rouw, want Hij wist al dat Hij Lazarus zou opwekken, zie vers 11, maar Zijn verdriet kwam voort uit medeleven met de mensen om Hem heen die verdriet hadden.)

Alles heeft echter zijn tijd, zegt Prediker. Alles heeft zijn tijd en beloop. We lezen daarover in Prediker 3:4: *“(Er is) een tijd om te huilen en een tijd om te lachen, een tijd om rouw te bedrijven en een tijd om te huppelen.”*

Ieder heeft zijn eigen tijd nodig om te treuren en om rouw te bedrijven. Ieder doet dat op zijn eigen wijze. Gebruik de wijsheid van Gods Geest om daar als liefdevolle, troostende broeder/zuster op in te spelen.

Vertroosting werkt niet enkel in de eerste periode na het overlijden van iemand. Er is verlies voor het leven. Voor sommigen sterker dan voor anderen.

We hoeven het in herinnering brengen van onze doden niet op elk moment te doen. Daar mag in de loop van de tijd wat rust in komen of vermindering in komen. Er is een tijd van rouw en verdriet, maar ook van lachen en huppelen—in de loop van de tijd zal lachen de overhand hebben.

Praten over onze geliefden die zijn overleden, is niet bedoeld om de pijn weer op te rakelen. Het werkt anders in onze geest. Liefdevol over onze ontvallen geliefden spreken verzacht de pijn.

Het doet de rouwende – ook na jaren – zo goed om over de geliefde ontvallen te horen. Het is zo belangrijk om de dode te laten leven in gesprekken, in herinneringen. Ook hier geldt: gebruik wijsheid en besef dat er voor alles een tijd is.

We eren onze vader en moeder ook zo in onze herinnering. Het is onderdeel van het 5^e gebod, als het gaat om onze ouders.

Uitzicht & Hoop

Onze troost ligt echter niet enkel in de geborgenheid, in de koestering. Het ligt ook in het uitzicht, de hoop die wij hebben, op het Koninkrijk van God. Als gelovigen is het goed om er voor elkaar te zijn. Maar de focus van de Bergrede is Gods Koninkrijk in de wereld. Hoewel we ambassadeurs zijn van Gods Koninkrijk, leven we wel gewoon op aarde.

Het is de bedoeling dat Gods Koninkrijk door ons in de wereld zichtbaar gaat worden. Dat gebeurt

niet door op een kistje in een park te gaan staan prediken, maar door de boodschap van de Bergrede in ons dagelijks leven toe te passen.

De bediening van vertroosting is een belangrijke sleutel om het evangelie op een praktische manier handen en voeten te geven en het geeft openingen om op praktische wijze getuigen te kunnen zijn van Jezus. We dienen immers een licht in de wereld te zijn.

In de Bijbel staat een aantal voorbeelden van de wijze waarop Paulus “zijn” gemeenten vertroostte. Hij gaf de volgende woorden ter troost in 1 Thessalonicenzen 4:13: *“Maar ik wil niet, broeders, dat u onwetend bent aanzien van hen die ontslapen zijn, opdat u niet bedroefd bent zoals ook de anderen, die geen hoop hebben.”*

Paulus onderkende verdriet en rouw. Maar wat wij méér hebben dan veel anderen is hoop door een relatie met God de Vader. Paulus gaat verder door te zeggen dat we ons met de volgende woorden moeten troosten: *“Want als wij geloven dat Jezus gestorven en opgestaan is, zal ook God op dezelfde wijze hen die in Jezus ontslapen zijn, terugbrengen met Hem. Want dit zeggen wij u met een woord van de Heere, dat wij die levend zullen overblijven tot de komst van de Heere, de ontslapenen beslist niet zullen voorgaan. Want de Heere Zelf zal met een geroep, met de stem van een aartsengel en met een bazuin van God neerdalen uit de hemel. En de doden die in Christus zijn, zullen eerst opstaan. Daarna zullen wij, de levenden die overgebleven zijn, samen met hen opgenomen worden in de wolken, naar een ontmoeting met de Heere in de lucht. En zo zullen wij altijd bij de Heere zijn. Zo dan, troost elkaar met deze woorden” (verzen 14-18).*

Ons fundament van onze relatie met God de Vader is het dagelijks gebed met “Uw Koninkrijk kome”. Dit geeft uiting aan onze hoop, ons uitzicht. Het uitzicht op Gods Koninkrijk kan kracht verlenen, versterkt door onze relatie met God de Vader

en Zijn Zoon, Jezus Christus.

Paulus gebruikte ook bemoedigende woorden van geloof in Romeinen 8:18-25 om ons te helpen begrijpen en accepteren wat het doel is van onze beproevingen. Hij spreekt in vers 25 over volharding. Zij die volhardden tot het einde zullen zijn getest en beproefd.

Het is Gods belofte om ons als Zijn kinderen geboren te laten worden in Zijn Koninkrijk met Zijn beeld en gelijkenis, en ons mede-erfgenamen te laten zijn met onze Bruidegom, het Lam, tot in eeuwigheid. Dit is de “parel van grote waarde”, de geweldige en bijna niet te bevatten realiteit, die ons beloofd is (zie onze boekjes “De weg naar eeuwig leven” en “Wat is uw bestemming?” die u gratis kunt aanvragen).

Laten we troost putten en kracht en moed halen uit deze woorden en laten we elkaar niet vergeten in onze gebeden.

We sluiten dit artikel af met twee Schriftgedeelten. Het eerste Schriftgedeelte is van toepassing op de eerstelingen. Het zijn de bekende woorden van Paulus. In de Herziene Statenvertaling staat boven dit gedeelte “Uitzicht op de overwinning”.

1 Korinthe 15:50-58: *“Maar dit zeg ik, broeders, dat vlees en bloed het Koninkrijk van God niet kunnen beerven, en de vergankelijkheid beërft de onvergankelijkheid niet. Zie, ik vertel u een geheimenis: Wij zullen wel niet allen ontslapen, maar wij zullen allen veranderd worden, in een ondeelbaar ogenblik, in een oogwenk, bij de laatste bazuin. Immers, de bazuin zal klinken en de doden zullen als onvergankelijke mensen opgewekt worden, en ook wij zullen veranderd worden. Want dit vergankelijke moet zich met onvergankelijkheid bekleden en dit sterfelijke moet zich met onsterfelijke bekleden. En wanneer dit vergankelijke zich met onvergankelijkheid bekleed zal hebben, en dit sterfelijke zich met onsterfelijke bekleed zal hebben, dan zal het woord geschie-*

den dat geschreven staat: De dood is verslonden tot overwinning. Dood, waar is uw prikkel? Graf, waar is uw overwinning? De prikkel nu van de dood is de zonde, en de kracht van de zonde is de wet. Maar God zij dank, Die ons de overwinning geeft door onze Heere Jezus Christus. Daarom, mijn geliefde broeders, wees standvastig, onwankelbaar, altijd overvloedig in het werk van de Heere, in de wetenschap dat uw inspanning niet tevergeefs is in de Heere.”

Voor de mensheid in haar algemeenheid gelden ook de volgende woorden van troost uit Openbaring 21:1-7: *“En ik zag een nieuwe hemel en een nieuwe aarde, want de eerste hemel en de eerste aarde waren voorbijgegaan. En de zee was er niet meer. En ik, Johannes, zag de heilige stad, het nieuwe Jeruzalem, neerdalen van God uit de hemel, gereedgemaakt als een bruid die voor haar man sierlijk gemaakt is. En ik hoorde een luide stem uit de hemel zeggen: Zie, de tent van God is bij de mensen en Hij zal bij hen wonen, en zij zullen Zijn volk zijn, en God Zelf zal bij hen zijn en hun God zijn. En God zal alle tranen van hun ogen afwissen, en de dood zal er niet meer zijn; ook geen rouw, jammerklacht of moeite zal er meer zijn. Want de eerste dingen zijn voorbijgegaan. En Hij Die op de troon zit, zei: Zie, Ik maak alle dingen nieuw. En Hij zei tegen mij: Schrijf, want deze woorden zijn waarachtig en betrouwbaar. En Hij zei tegen mij: Het is geschied. Ik ben de Alfa en de Omega, het Begin en het Einde. Wie dorst heeft, zal Ik voor niets te drinken geven uit de bron van het water des levens. Wie overwint, zal alles beërven, en Ik zal voor hem een God zijn en hij zal voor Mij een zoon zijn. Troost elkaar dan met deze woorden.*

Het boekje “Why does God allow suffering?” (binnenkort in het Nederlands beschikbaar) en les 4 van de Bijbelstudie Cursus gaan ook over dit onderwerp. U kunt beide gratis aanvragen of downloaden van onze website.