

Hooglied 8:6-7

Vergeet mij niet, draag mijn liefde als een ketting op je borst, als een armband om je arm. De liefde is zo sterk als de dood, niemand houdt de liefde tegen. De liefde lijkt op een vuur, een vuur dat hevig brandt. Geen zee of rivier kan dat vuur ooit blussen, want de liefde houdt nooit op. Zelfs de rijkste man kan de liefde niet kopen. Al geeft hij al zijn geld, hij wordt alleen maar uitgelachen.

Gesprekshandreiking

Thema: 'Relaties'

Relatie(vorming) is een gevoelig onderwerp. Voor iedereen. Verliefd worden of zijn, wel of geen relatie aangaan of hebben; dat is niet hetzelfde als het kopen van een kilo belegen kaas. Het heeft te maken met wie je bent. Met wie je worden wilt. Ben je alleen? Ben je getrouwd en met wie? En voor sommigen is extra beladen om het over relatie(vorming) te hebben. Als je bijvoorbeeld huwelijksproblemen hebt. Of net gescheiden bent. Of als je homo of lesbienne bent en je afvraagt wat de weg is die God met je leven gaat.

Liefde is het allerbelangrijkste in het leven, staat er in de Bijbel. (1 Kor 13:13) Het gaat hier over liefde tussen mensen en ook over de liefde van God. Zijn liefde voor ons, Zijn mensen, zal nooit ophouden.

Met deze handleiding willen we een handreiking doen om met elkaar, als gemeente, in gesprek te gaan over dit boeiende en ook kwetsbare onderwerp.

Kwetsbaar, want dit leven gaat niet altijd zoals we van tevoren gedacht hadden of waar we van droomden toen we nog jong waren.

De blogs van Paulien Vervoorn geven daar een mooi inkijkje in. (zie verderop de linkjes) Zij schrijft over single zijn, iets waar ze niet vrijwillig voor gekozen heeft, maar wat wel zo in haar leven verliep. Zo gaat dat, we hebben niet alles in de hand.

Lang niet elke prachtige bruiloft houdt stand tot de dood scheiding brengt. De kwetsbaarheid is om ons heen zichtbaar bij burens, vrienden, familieleden of in ons eigen leven door scheidingen.

En ook al is scheiden wel een ver van je bed-show, elke relatie heeft z'n ups en z'n downs. Deze handleiding is vooral bedoeld om met elkaar te delen waar moeiten liggen, maar ook juist om mooie punten te bespreken om zo samen van elkaar te leren, te groeien en/of op elkaar te kunnen leunen, getrouwd of ongetrouwd.

Er is geen vaste structuur die je moet aanhouden in het bespreken van deze handreiking. Kies datgene er uit wat je aanspreekt.

We hopen op mooie, eerlijke gesprekken die verbinding en verdieping in relaties tot stand brengen.

Preekbespreking naar aanleiding van een preek van ds. Matthijs Haak

Lees: Ef 5: 21-33

Vrouwen, dien bescheiden en liefdevol jullie man, zoals jullie de Heer dienen. 23 Want de man is het hoofd van zijn vrouw, net zoals Christus het Hoofd is van zijn gemeente. Hij zorgt voor zijn Lichaam. 24 Net zoals de gemeente in alles Christus dient, moet ook de vrouw haar man in alles dienen. 25 Mannen, houd op dezelfde manier van je vrouw als dat Christus van zijn gemeente houdt. Hij heeft Zichzelf voor de gemeente opgeofferd! 26 Hij heeft de gemeente schoongewassen door haar te baden in het woord. Zo kon de gemeente zijn eigendom worden. 27 En nu kan de gemeente zonder één enkele vlek of rimpel stralend vóór Hem staan. Zo is de gemeente helemaal zuiver. 28 Op diezelfde manier moet ook elke man van zijn vrouw houden. Hij moet van haar net zoveel houden als van zichzelf. Een man die van zijn vrouw houdt, houdt van zichzelf. 29 Niemand haat zijn eigen lichaam. Iedereen zorgt ervoor en geeft het te eten. Hetzelfde doet ook Christus voor zijn gemeente. 30 Want wij zijn de lichaamsdelen van zijn Lichaam. 31 Er staat in de Boeken, dat een man en zijn vrouw samen één zijn: "Daarom zal een man weggaan bij zijn vader en zijn moeder en van zijn vrouw houden en trouw aan haar zijn. Vanaf dat moment zijn ze één geheel." 32 Dat heeft een verborgen betekenis. Ik zeg jullie dat het hier gaat over de eenheid van Christus en zijn gemeente. 33 De mannen moeten dus net zoveel van hun vrouw houden als van zichzelf, en de vrouwen moeten respect hebben voor hun man.

Gelijk aan het begin van het huwelijksformulier staat: het huwelijk is geen uitvinding van mensen maar een instelling van God. God bedacht de trouwrelatie. En God heeft een doel met de relatie tussen man en vrouw. Loslaten van het gezin waar je vandaan komt. 'Gehecht' zijn aan elkaar. Een nieuwe levenseenheid vormen. De bijzondere band tussen man en vrouw, zegt Paulus, gaat ten diepste over de door God bedachte relatie tussen Christus en de gemeente. Dat is hét plan van God.

Paulus zegt: het gaat erom in een trouw-relatie dat je elkaar echt leert kennen, zoals Christus de gemeente echt kent – en andersom. Dat je elkaar lief hebt en accepteert. Ook elkaars tekorten. Dat je elkaar lief hebt en corrigeert. Dat je elkaar helpt en vergeeft. Dat je samen wilt dienen, in de gemeente en erbuiten. Werk aan de winkel! En als dat gaat zoals God het wil, in de weg die Jezus is gegaan met de gemeente, dan is dat een geheim. Paulus gebruikt het woord *mysterie*. Dat is iets dat je niet gelijk ziet. Je moet goed kijken. Je leert het, gaandeweg, te ontdekken. Het geheim is groter dan wat twee mensen samen zijn.

Als het gaat om relatie(vorming) in de Bijbel, dan wordt daarmee altijd eerst de relatie met God bedoeld. Of beter gezegd: Gods relatie met ons. Wij kunnen dat misschien niet eens meer goed horen als wij Efeze 5 lezen. Maar de trouwrelatie tussen man en vrouw was in het Oude Testament wezenlijk (zegen van God, kinderen krijgen, zekerheid). Maar Paulus zet de trouwrelatie in een ander licht. Het gaat om de bruiloft. De bruiloft tussen Christus en de gemeente. Zonder daarmee af te doen aan alles wat God geschapen heeft, zoals het huwelijk (zie 1 Timoteüs 4:1-4), is toch te zeggen dat God iets anders voorop zet. Góð wil 'settelen'. Hij werkt toe naar de bruiloft, Zijn bruiloft.

Centraal komt daarom te staan: geloof in Jezus. Vertrouw hem. Volg hem. Dat is de weg naar de bruiloft. In de gemeente van Jezus is het wezenlijk dat Jezus de eerste is. Jezus zelf relativeert de trouwrelatie (Matteus 19:12, 22:20). Paulus doet dat (daarom) ook. En daarmee komen alle andere relaties in een ander licht te staan; in Jezus' licht. In Jezus maakt het niet uit of je single bent of getrouwd of gescheiden, homoseksueel, pedoseksueel of heteroseksueel. En getrouwden staan in de kerk niet vooraan. Het gaat God om dat grotere verhaal/perspectief: dat de bruiloft komt, de bruiloft van het lam en de gemeente. De nieuwe tijd van blijvend geluk. God zien en met Hem leven; dat is het doel van een mens.

De stem van Jezus klinkt: Kom naar mij; Ik geef geluk. Ik breng je thuis. Volg Mij in je leven van iedere dag. Ken jij Jezus? Leef jij met Hem? Of zoek je je geluk, je houvast in iets of iemand anders? We stuiten, waar we ook beginnen, op Christus de rots. Is Hij je geluk? In je werk? Thuis? Als je hetero bent of homo, getrouwd of gescheiden? In de kerk?

(Matthijs Haak, 22 oktober 2017)

1. Wat roept de bijbeltekst bij je op?
2. Onderstreep de woorden die je aanspreken in de preek van Matthijs Haak, waren er eye-openers of dingen die je raakten?
3. Wat herken je in je eigen relaties qua liefhebben, corrigeren, helpen, vergeven?
4. In hoeverre speelt Christus een rol in je leven, in je relatie, in je werk

Wist jij dat er in deze gemeente in de leeftijd van 30 jaar 35 singles zijn? Ken je ze? Hoe open staan we als gemeente voor hen in onze gemeente? Er zijn uitspraken die voor hen gevoelig liggen: jij bent zo'n leuke meid, hoe komt het dat jij nog geen man hebt?? Het raakt een verlangen van iemand en hij/zij voelt zich falen of apart/anders.

Lees de 2 korte blogs van Paulien Vervoorn over single zijn en bespreek wat je opvalt/raakt:

www.geloofwaardigspreken.nl/getrouwd/

www.geloofwaardigspreken.nl/lievepaulus/

Vragen om te bespreken over dit onderwerp:

- Er zijn boeken vol geschreven en allerlei onderzoeken gaande over de verschillen tussen jongens en meisjes, mannen en vrouwen. God heeft ons nou eenmaal verschillend geschapen. In gesprekken met stellen komen stevast dezelfde voorbeelden naar voren:
 - De rommel die de man niet ziet liggen op de trap en er rustig overheen stapt als hij naar boven gaat...
 - De manier waarop de vrouw op haar manier het huis schoon wil hebben of de was gevouwen in de kast wil hebben liggen...De verschillen tussen man en vrouw zorgen voor leven in de brouwerij, voor irritaties, onbegrip, maar ook voor aanvullingen op elkaar.

Hoe komt het verschil man-vrouw tot uiting in jouw leven, relaties? Wat merk je hiervan? Heb je een (leuk) voorbeeld waarin jij je partner niet begrijpt?

Hoe ga jij/jullie om met verschillen?

- Welk beeld had jij van hoe het leven samen er uit zou zien toen je ging trouwen en wat is daar van over/van uitgekomen/anders gegaan?
Heb jij mensen om je heen waar je naar toe zou gaan als het in jouw relatie moeilijk gaat?
Heb je dat wel eens gedaan?
Wat houdt je tegen?
Welke rol heeft God in jullie huwelijk? Bidden jullie bijv. samen? Lezen jullie samen uit de Bijbel?
- Liefde is een werkwoord wordt vaak gezegd.
Herken je dit? Wat is jullie grootste valkuil in jullie relatie? Waar moeten jullie alert op zijn? Welke tips zou je een ander willen geven?



- Hoe hou jij de liefde in je relatie? Wat werkt bij jullie om elkaar te blijven vinden? Wat is een les die jij of jullie in je relatie geleerd hebben? Wat zien anderen om jou heen als ze naar jullie kijken? Wat denk je wat jullie uitstralen? Wat heb jij bij je ouders gezien aan liefdesuitingen, aan het werken aan hun relatie? Zijn er onopgeloste problemen tussen jou en je ouders/uit het verleden die van invloed zijn op je huwelijk? En hoe beïnvloeden deze dingen je relatie met je evt. kinderen? (teksten over vergeving: Ps 103:8-12, Ef 4:31,32)
- Als je leest over Gods grote liefde, dan zijn we als gemeente aan elkaar gegeven om elkaar lief te hebben. Dit wordt dan gezien als de kerk als bruid van Christus. God kijkt reikhalzend naar Zijn gemeente, wij mogen naar Hem toe rennen, Hem omhelzen, met Hem lachen, etc.. Hij verlangt naar een intieme omgang met Zijn kinderen. God heeft Zijn liefde aan ons overvloedig gegeven. Ervaar jij zo Gods liefde voor jou? Ervaar jij Gods liefde in de gemeente naar elkaar? In hoeverre is je partner voor jou belangrijk om je als persoon geliefd te voelen? Zou je je zonder partner geliefd weten? Waarin zie je dat of ervaar je dat? Zijn er herinneringen/situaties/gebeurtenissen in je leven die over de liefde van God gaan of gingen, die jou gevormd hebben in het je geliefd voelen door God? Welke? In hoeverre is je partner voor jou belangrijk om je als persoon geliefd te voelen? Zou je zonder partner je geliefd weten?
- In Stadshagen wordt 1 op de 2 relaties vroegtijdig beëindigd. Heb jij zelf mensen in je familie/vriendengroep/kennissen die gescheiden zijn? Of waarbij er grote moeiten zijn in de relatie? Heeft het je mening over scheiden beïnvloed? Wat doet het met jou als er vrienden of kennissen gaan scheiden? Ben je betrokken geweest in de lastige periode er aan vooraf, tijdens of er na? Weet jij waar je terecht kan voor hulp?
- De Marriage week start vanaf zondag 7 februari t/m 14 februari, kijk voor leuke, kleinschalige activiteiten op www.facebook.com/marriageweekzwolle/, zoals filmavonden, kookworkshops, A Night Together.

Om te doen met je gezin/miniwijk:

- Schrijf met elkaar 3 dingen op die waardevol zijn in jullie gezin/miniwijk en waar jullie zuinig op willen zijn. Schrijf met elkaar 1 ding op waar jullie van vinden dat het anders moet/kan
- Maak een plan om de onderlinge verbondenheid, de liefde te vieren.
- Kinderen zijn meestal goudeerlijk...Ga met je kinderen in gesprek over hoe zij merken dat hun ouders van elkaar houden. Laat ze met concrete voorbeelden komen over wat zij aan gedrag bij jullie zien. Help ze in te zoomen op de dingen die voor jullie belangrijk zijn in het liefhebben van de ander, zodat zij ook leren zien wat jullie elkaar geven. Wees kwetsbaar in de dingen die voor jullie zelf ook lastig zijn. (stem zelf af op hun leeftijd)
Bespreek hoe zij hun liefde uiten aan elkaar, aan vrienden. Zijn er overeenkomsten, zijn er verschillen? Hoe houdt God van ons, kunnen ze voorbeelden geven waaruit in hun/jullie leven blijkt dat God liefde geeft, waarin ze God hebben ervaren?

- Ontdek de liefdestalen van de gezinsleden en probeer van elke liefdestaal iets te doen, komende weken, om zo aan de liefde te bouwen in je gezin.
- Mensen hebben allemaal een eigen liefdestaal, ontdek welke liefdestaal mensen om je heen hebben in bijv. de miniwijk. Bedenk dingen die bij die liefdestaal horen en breng het in de praktijk. Idee: nodig eens een alleenstaande uit om te komen eten, dat scheelt een keer alleen koken en eten.
Of ga samen met hem/haar naar een activiteit in de kerk, in plaats van dat diegene alleen de drempel over moet.
- Doe een buddyproject in je miniwijk, eerst heb je het over de liefdestalen. Daarna trek je lootjes, waarop de gebeds- en dankpunten staan in relatie tot het onderwerp relatie. Spreek een periode af waarin je voor elkaar bidt, God vraagt om te spreken door jou heen om zo de ander te bemoedigen in het leven. Deel tijdens of na die periode de dingen die je troffen, waar je aan moest denken, waar je voor gebeden hebt. Probeer het op te schrijven wat de ander later nog eens terug kan lezen.
- Vul onderstaand schema in en bekijk waaraan je je tijd besteedt.

AANDACHTSBEGROTING

De vijf talen van de Liefde van Gary Chapman

'Huiswerkopdracht' bij de BasisDienst over de liefdestaal 'Tijd en aandacht'.

Tijd is beperkt. In een week zitten $7 \times 24 = 168$ uren. Gemiddeld genomen slaapt een mens 8 uur per dag en werkt een mens 8 uur per dag. Dan zijn er nog 8 uur over. Een deel daarvan gaat op aan min of meer 'verplichte' zaken als huishouden en zorg voor je gezin (als je een gezin hebt). Je houdt uiteindelijk een aantal uren over die je vrij kunt invullen.

In de onderstaande begroting kun je meten hoeveel uren je aan welke activiteiten besteedt in je vrije tijd. Kies deze week een blok van 2 uur om dit in te vullen. Heb je een partner, laat je partner dan meekijken. Als je dit hebt gedaan, zie je hoeveel uren je per week beschikbaar hebt. Ga vervolgens (liefst samen met je partner of een goede vriend/vriendin) invullen wat je ideaalplaatje is. Waar wil je jouw tijd&aandacht aan besteden?

Hoe werkt het?

1. Vul in het schema hiernaast eerst in de linkerkolom het aantal minuten per dag in per activiteit.
2. Tel de totalen per dag op. In het grijze vakje kun je het totaal invullen.
3. Beantwoord de eerste vraag onder het schema.
4. Vul de kolom met de ideale situatie in. Dit doe je als volgt: neem het aantal minuten per dag van de eerste kolom over. Verdeel vervolgens het totaal aantal minuten per dag over alle onderdelen.
5. Beantwoord de tweede vraag.

	Huidige situatie					Ideale situatie								
	ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONERSDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONERSDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
Hobbies														
Sporten / fitnessen														
TV kijken														
Netflix kijken														
Social media (facebook, twitter, etc)														
Gamen														
Whatsapp														
Checken apps op smartphone														
Verzorging voor de spiegel														
Boek lezen														
Shoppen														
Aandacht voor je partner														
Aandacht voor je kinderen														
Aandacht voor andere relaties														
Tijd voor God & geloof														
Overige, nt														
Totaal aantal minuten per dag														

Vraag 1: Wat valt jou op wanneer je de eerste kolom hebt ingevuld? Waar wil je minderen? Waar wil je meer aandacht aan besteden?

Vraag 2: Schrijf hieronder je top-3 waar je wilt minderen op en je top-3 waar je meer aandacht voor wilt hebben.

Minder	Meer
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Leestips

- Gary Chapman, 'Liefde in vier seizoenen'
- Gary Chapman, 'Liefdestalen'
- Sue Johnson, 'Houd me vast' (een bestseller voor relatietherapeuten en stellen die aan hun relatie willen werken. We zijn allemaal op zoek naar liefde, steun en verbondenheid, maar soms hebben we daar een beetje hulp bij nodig. Die hulp komt van dr. Sue Johnson, ontwikkelaar van Emotionally Focused Couple Therapy.)
- www.debijbel.nl. Meld je aan voor een leesplan over de liefde. 2 weken lang ontvang je elke ochtend een mail met een tekst over de liefde
- Filmtip –> 'War Room'
- Henk en Ruth Stoorvogel, 'Samen verder'