

Kerkdienst 19 oktober 2025

Groeien in aandacht... dat begint met echt naar elkaar luisteren.

Vanmorgen twee Schriftlezingen over luisteren:

een Psalm die begint met God die luistert

en een hele korte lezing (één vers) uit de brief van Jakobus

Schriftlezingen: Psalm 116

Jacobus 1:19

Verkondiging

Gemeente van onze Heer Jezus Christus

"Haast je om te luisteren en wees traag om te spreken." Zo eenvoudig is het vandaag. Haast je om te luisteren... De meeste mensen haasten zich eerder om iets te zeggen. Even je mond houden tot de ander is uitgepraat, dat lukt vaak nog wel. Maar daarmee ben je nog niet aan het luisteren. Wat maakt luisteren zo moeilijk?

Ik zie een kringgesprek voor me op school. De helft van de kinderen met een vinger in de lucht 'ik wil ook wat zeggen' sommigen trillend van opwindning. En als ik om me heen kijk naar volwassen mensen, zie ik dat dit bij sommigen nooit is overgegaan. Jij wilt ook iets zeggen. Want je hebt het zelf meegemaakt! Een beetje anders, maar toch. Of die ander zegt iets wat gewoon niet klopt en jij weet wel hoe het zit. Ja maar! Ga dan maar eens proberen te luisteren...

En luisteren is ook moeilijk als je vermoedt dat die ander standpunten heeft die echt de jouwe niet zijn. Die zwager die wegloopt met populistische partijen. Je collega die volgens jou een complotdenker is. Of aan de andere kant: iemand die strijdt onrecht en jou beschuldigd van medeplichtigheid aan dat onrecht als je niet meedoet met die acties. Als je het dan toch een beetje gezellig wilt houden met zo iemand, omzeil je alle onderwerpen waarin je vreest lijnrecht tegenover elkaar te staan. Je houdt je maar een beetje op de vlakte. Maar dat is geen echte aandacht voor elkaar.

Maar ook als je op zich bereid bent om naar een ander te luisteren, het gaat nu even niet om jou, je wilt echt weten hoe het met hem of haar is, kan luisteren moeilijk zijn. Want wat krijg je te horen?

Sommige mensen maken verschrikkelijke dingen mee. Je gaat jezelf er ook naar van voelen. En machteloos. Je kunt het verdriet van die ander niet wegnemen. Er is geen oplossing voor de problemen. Een kind wat ernstig beschadigd is, moeilijk gedrag vertoont en wacht op specialistische opvang en zorg die er op dit moment niet is. Iemand die lijdt aan een depressie. Je voelt hoe iedere minuut van haar leven moeite kost en je kunt er niets aan doen.

Of je hoort dingen waar je wel wat aan zou kunnen doen, maar... jij hebt ook maar beperkte tijd en er ligt al het nodige aan zorgen op je bordje. Je bent er niet met één keer een ochtend helpen want er is iedere keer iets anders. Je hebt toch ook je grenzen. Je kunt toch niet alles doen? Dus hou je maar een beetje afstand. "Ik wil het niet weten!"

Dus luisteren is helemaal niet zo makkelijk. Maar nu draaien we het eens even om. Heb je het zelf wel eens meegemaakt dat iemand echt naar jou luistert? Dat gebeurt niet zo vaak. Hoe is het als je echt je hart kunt uitstorten bij iemand? Iemand die luistert. Ingaat op wat je zegt... Goede vragen stelt. Zo'n gesprek waarbij je ook even stil kunt worden. Je krijgt ruimte om na te denken over wat je nu precies dwars zit. Jij mag echt neerleggen wat jou bezighoudt, ook de dingen waar je je voor schaamt. En die ander staat naast je en kijkt me je mee, betrokken en aandachtig.

Het is een zegen als je dat meemaakt. Betekent het de oplossing van al jouw problemen? Nee. Verwacht je dat, dat een ander jouw problemen oplost? Nee. Het gaat om iets anders. Om iemand die een stukje met je meegaat. Iemand die geduldig naast je staat bij wat je overkomt. Iemand die durft te luisteren naar wat je zelf nauwelijks durft te zeggen. Dat is een zegen. Dat is luisteren.

We moeten dus niet te bang zijn dat een ander toch niks aan ons heeft. Omdat we niks kunnen doen. "Die zit echt niet op mij te wachten." Echte aandacht is kostbaar en heilzaam.

Luisteren dus. Ik ben op zoek gegaan naar een Bijbelgedeelte over luisteren. Een mooi pastoraal gesprek ofzo. Het was eigenlijk niet te vinden. Jezus voert bijzondere gesprekken met mensen. Maar de bijbelschrijvers zijn meer geïnteresseerd in wat Jezus zelf zegt dan in de levingswereld van zijn gesprekspartners. Je leest nergens over een mens die zijn hart uitstort bij een ander mens en daarvan opknapt.

Wat je wel leest, is dat mensen hun hart bij God uitstorten en dat God naar hen luistert. Het oerverhaal als het hierom gaat is voor de uittocht uit Egypte. Het volk Israël is slaaf in Egypte. Ze klagen luid en hun hulpgeroep stijgt op naar God (Ex 2:23-24). En God hoorde hun jammerklachten (Ex 3:7,8) en daalde af.

De Psalm die we vandaag lezen, begint er ook mee dat God luistert. Andere 'goden' (die gemaakt zijn door mensenhanden) doen dat niet. "Ze hebben oren, maar kunnen niet horen." (Ps 115:6)

Hoe anders de God van Israël: "De HEER heb ik lief, Hij hoort mijn stem, mijn smeken, hij luistert naar mij." Letterlijk staat er: Hij neigt zijn oor. Je ziet het voor je. God die zijn uiterste best doet om te horen wat je Hem toevertrouwt. In gedachten hoor ik Hem vragen: 'Begrijp ik je nu goed dat dit het is waar jij wakker van ligt?'

Muus Jacobse, pseudoniem van KH Heeroma, de dichter die deze Psalm berijmde voor ons liedboek, is ook getroffen door het luisteren van God:

God heb ik lief want die getrouwe Heer
nam, toen ik riep, met toegenegen oren
mijn woorden aan, Hij zal mij blijven horen
en levenslang ben ik niet eenzaam meer. (Psalm 116 vs 1)

Die laatste zin 'en levenslang ben ik niet eenzaam meer,' ik geloof dat dat de kern is. Daar gaat het om bij luisteren. Als er iemand naar je luistert ben je niet eenzaam meer. Je bent niet alleen met je pijn en met je verdriet. Je bent niet alleen in je boosheid en in je verlangen. Je bent niet alleen met je frustratie over wat je zelf niet kan. Je bent niet alleen met je schuld. God luistert naar je.

Dat luisteren alleen al doet goed. De God van hemel en aarde heeft oor voor wat er in jouw leven gebeurt. Hij blijft niet op een afstand maar Hij komt naast je staan. Dat is wel wat, want het is niet zomaar iemand die naar je luistert. Je vertrouwt je zielenroerselen niet toe aan een willekeurige voorbijganger. Maar aan God Zelf. Genadig en rechtvaardig, een God van ontferming. Degene die de eenvoudigen beschermt.

En dan? Wat gebeurt er dan? Soms keren dingen ten goede ervaar je bevrijding. Zoals de dichter van Psalm 116. Soms vind je kracht om te dragen wat eigenlijk te zwaar voor je is. Soms ga je door de diepste diepte en voel je volkomen alleen. Zoals Jezus aan het kruis uitriep: "Mijn God mijn God waarom hebt u mij verlaten." Maar zelf als je er niets van merkt, mag je erop vertrouwen dat Hij er wel is. Hij laat je niet alleen. Ook al voelt dat anders. Hij laat de wereld niet alleen. Hij is voor ons de bron van hoop dat niet het kwaad en de dood het laatste woord

zullen hebben. Hij wil dat wij leven. Zijn koninkrijk is rechtvaardigheid en vrede en vreugde. Daar gaat het naartoe wat Hem betreft. 'Hij zal mij blijven horen en levenslang ben ik niet eenzaam meer,' zingt de Psalm. Levenslang niet eenzaam meer: Hij gaat met je mee.

God luistert naar je. En ons luisteren is daar een afspiegeling van, zou je kunnen zeggen. Wij luisteren namens God. Wij mogen zijn oren en ogen zijn. Als we echt naar iemand luisteren, is hij of zij even niet eenzaam meer. Dat ervaar je als er echt naar je geluisterd wordt. Je bent niet meer alleen met wat je bezighoudt. Er is iemand die ruimte biedt aan wat jou dwars zit. Henri Nouwen spreekt in dit verband over geestelijke gastvrijheid. Als je naar iemand luistert, laat je de leefwereld van die ander toe in jouw leven. Je verleent gastvrijheid. En we weten allemaal dat gastvrijheid je wat kost.

Niet alles wat zo je huis binnenkomt is leuk. Als je echt luistert biedt je ook ruimte aan onaangenaamheden, aan onoplosbare problemen, aan veel teveel woorden, aan vreemde ideeën. Neig dan je oor en probeer door dat alles heen te ontdekken wat die ander echt beweegt. Onder de oppervlakte van al die woorden. Dat is luisteren.

We begonnen deze preek met een tegeltjeswijsheid: "Haast je om te luisteren en wees traag om te spreken."



Iedereen kan het. Hoewel misschien de één er wel meer aanleg voor heeft dan de ander. Je kunt het ook als je ziek bent, als je slecht ter been bent, als je de deur niet meer uit komt. Je hoeft er zeker geen dominee of ouderling of contactpersoon voor te zijn.

Het is *geen extra activiteit*. Het is *een mentaliteit* die je overal kunt beoefenen, straks bij de koffie, met je familie, als je je hondje aan het uitlaten bent.... Er zal een wereld voor je open gaan als je luistert.

Luisteren is eenvoudig - huis-tuin-en-keuken - en tegelijk groots. Het is dienst aan Jezus zelf. In het gezicht van die ander, die kwetsbare ander, ontmoet je Christus zelf. 'Wat je doet voor de onaanzienlijkste van mijn broers en zussen, doe je voor mij,' zegt Jezus. Luisteren naar een mens in de knel is je geven aan Christus. Laten we ons haasten om te luisteren. In Gods Naam.

Amen.